



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Søtpotetgryte med massaman currypaste, kikerter og koriander

Søtpotetgryte

1 stk rødløk
1 stk søtpotet
1 stk rød paprika
100 g spinat
1 pakke kikerter
½–1 pakke massaman
currypaste
1 boks hakkede tomater
1 pakke grønnsaksbuljong
1 pakke kokoskrem
1–2 ss soyasaus ^B
1 ts olje ^B
4 dl vann ^B
½–1 ts sukker ^B

Grove bagetter

½ pakke grove bagetter

Topping

1 bunt koriander
½ stk lime
½–1 pakke peanøtter

salt ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Gryte: 350 g Bagett: 50 g
Energiinnhold: ca. 420 kcal.
For deg som registrerer
middagen i Roedeappen: 1.
Søk etter oppskrift. 2. Legg
inn antall porsjoner (ikke
mengde i gram).



TIPS!

Massaman currypaste er en blanding av krydder som kanel, kardemomme og spisskummen fra blant annet India og Midtøsten, og chili, hvitløk, koriander, ingefær, sitrongress og galangal fra det thailandske kjøkkenet. Smak deg fram til din styrke!

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Søtpotetgryte:** Skrell rødløken og søtpoteten. Skyll og rens paprikaen. Kutt grønnsakene i grove terninger. Skyll og tørk spinaten. Skyll kikertene i et dørslag.

3. **Søtpotetgryte, fortsettelse:** Varm opp en vid kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek rødløken og søtpoteten i omtrent 5 minutter, til løken er blank. Tilsett paprikaen, kikertene og ønsket mengde av currypasten, og stek videre i 2 minutter, under omrøring. Hell på de hakkede tomatene, grønnsaksbuljongen og 4 dl vann. Bruk litt av vannet til å skylle ut tomatboksen. Kok opp og la gryten småkoke på middels varme i 10 minutter, eller til søtpoteten er mør. Rør om underveis. Ha i kokoskremen og spinaten, og kok videre i 5 minutter. Smak til med mer av currypasten om ønskelig, 1–2 ss soyasaus og ½–1 ts sukker.

4. **Grove bagetter:** Fukt bagettene, og stek dem i ovnen i 10–12 minutter før servering. Del bagettene i skiver før servering.

5. **Topping:** Skyll, tørk og grovhakk korianderen. Skyll og kutt limen i båter. Topp retten med koriander og limen.