



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Massaman grønnsakscurry med jasminris, stekte blomkålskiver og hakkede peanøtter

Jasminris

135 g jasminris

Massaman grønnsakscurry

½ stk gul løk

½ stk hvitløksfedd

1 stk gulrot

1 stk rød paprika

½-1 stk lime

½-1 pakke massaman currypaste

1 pakke kokoskrem

1 pakke grønnsaksbuljong

1½-2 dl vann ^B

1-2 ss soyasaus ^B

½-1 ss sukker ^B

Stekte blomkålskiver

1 stk blomkål

½ stk hvitløksfedd

1-2 ss smør ^B

Tilbehør

1 bunt koriander

1 pakke hakkede peanøtter

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Jasminris: Tilbered risen som anvist på pakken.

2. Massaman grønnsakscurry, forberedelse: Skrell og kutt løken i tynne skiver. Skrell og finhakk hele hvitløken. Skrell og kutt gulroten i terninger. Rens og kutt paprikaen i biter. Del limen i to.

3. Massaman grønnsakscurry: Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i litt olje. Stek løken i et par minutter, til den er blank. Ha i gulroten, paprikaen, halvparten av hvitløken og ønsket mengde av currypasten, og stek videre i 3-4 minutter.

4. Massaman grønnsakscurry, fortsettelse: Tilsett kokoskrem, 1½ dl vann og grønnsaksbuljongen.. Kok opp, og la curryen småkoke på lav varme i 8-10 minutter. Smak til med saften fra limen, mer av currypasten om ønskelig, 1-2 ss soyasaus og ½-1 ss sukker. Tilsett mer vann om sausen blir for tykk.

5. Stekte blomkålskiver: Kutt blomkålen i to, og deretter i omtrent 1 cm tykke skiver. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek blomkålen i omtrent 3 minutter på hver side (se tips). Tilsett 1-2 ss smør og resten av hvitløken når det gjenstår 1 minutt av blomkålens steketid. Krydre med litt salt og pepper.

6. Tilbehør: Skyll, tørk og grovhakk korianderen. Topp retten med blomkålen, de hakkede peanøttene og korianderen.



TIPS!

Du kan også ovnbake blomkålen i stekeovnen på 220 grader varmluft i omtrent 15 minutter.