



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 25-35 min 👤 2 porsjoner

GL 082_2

Massaman grønnsakscurry med ris og stekt brokkoli

Jasminris

135 g jasminris

Massaman grønnsakscurry

½ stk gul løk

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

Stekt brokkoli

150 g brokkolibuketter

1–2 ss smør ^B

Til servering

1 pakke hakkede peanøtter

1 pakke yoghurt naturell

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. 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 paprikaen og ønsket mengde av currypasten, og stek videre i 3–4 minutter.

4. Massaman grønnsakscurry, fortsettelse: Tilsett kokoskremen, 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. Stekt brokkoli: Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek brokkolibukettene i 3–4 minutter (se tips). Tilsett 1–2 ss smør når det gjenstår 1 minutt av brokkolien steketid. Krydre med litt salt og pepper.

6. Til servering: Topp retten med brokkolien og de hakkede peanøttene. Server yoghurten ved siden av.



TIPS!

Du kan også ovnsbake brokkolien i stekeovnen på 220 grader varmluft i omtrent 15 minutter.