



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Grønnsaks- og kikertgryte med nudler og peanøtter

Grønnsaks- og kikertgryte

1 stk brokkoli
2 stk gulrøtter
1 stk gul løk
1 stk selleristang
380 g kikerter
½–1 pakke rød currypaste
1 pakke grønnsaksbuljong
½–1 pakke maisstivelse
1 pakke kokoskrem
1 pose glutenfri soyasaus
2 dl vann ^B

Eggenudler

125 g eggenudler

Topping

1 pakke peanøtter

salt ^B
soyasaus ^B
pepper ^B
bakepapir (kan sløyfes) ^B
olje ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft, og sett på en kjele med lettsaltet vann til koking av nudlene.
2. **Grønnsaks- og kikertgryte:** Del brokkolien i små buketter, og skrell og kutt stilken i skiver. Skrell gulrøttene og løken, og skyll stangsellerien. Kutt gulrøttene og sellerien i små terninger, og grovhakk løken. Sil og skyll kikertene. Fordel kikertene og brokkolien utover et stekebrett med bakepapir, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek kikertene og brokkolien i ovnen i 10–15 minutter, til de er gylne og sprø.
3. **Grønnsaks- og kikertgryte, fortsettelse:** Varm opp en stor gryte til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken, gulrøttene og sellerien i omtrent 2 minutter. Tilsett currypasten og buljongen, og stek det hele videre i omtrent 1 minutt. Bland maisstivelsen i en kopp med 2 dl vann, og ha det i gryten sammen med kokoskremen. La gryten få et oppkok, skru ned varmen, og la gryten småkoke i omtrent 15 minutter, eller til grønnsakene er møre. Smak til med soyasausen og pepper.
4. **Eggenudler:** Tilbered nudlene som anvist på pakken, i vannet fra steg 1.
5. **Topping:** Topp retten med peanøttene og de bakte grønnsakene. Vel bekomme!



TIPS!

Hvis du ønsker en mer barnevennlig rett, kan du ha i mindre av currypasten.