



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Massaman grøntsagscurry med ris og stegt broccoli

Chili con carne med quinoa

½ stk løg
1 stk rød peber
1 stk gulerod
½ stk lime
135 g basmatiris
½ pose massaman curry paste
2 dl kokosmælk
½ pose grøntsagsbouillon
1 spsk sojasauce
1 stk broccoli
½ pose hakkede peanuts
1 dl yoghurt naturel

Det skal du selv have

olie ^b
salt ^b
peber ^b
sukker ^b
smør ^b

^b basisvare

- 1. Forberedelse:** Pil og skær løg i tynde skiver. Skyl, rens og skær peberfrugt i grove stykker. Skræl og skær gulerod i tern. Del lime i to.
- 2. Ris:** Kog risene som anvist på posen.
- 3. Grøntsagscurry:** Varm lidt olie op i en wok eller gryde ved middel varme. Steg løgene et par min. til de er blanke. Tilsæt peberfrugt, gulerod og massaman paste efter smag (Pas på, den er lidt stærk) og steg videre i 3-4 min. Tilføj kokosmælk og bouillon, kog op og lad curryen småkoge på lav varme i 8-10 min. Smag til med limesaft, soja, 1-2 tsk sukker og evt. mere karrypaste. Kom lidt vand i, hvis saucen bliver for tyk.
- 4. Stegt broccoli:** Skyl broccoli og skær i mindre buketter **TIP:** Brug gerne stokken på broccolien også. Varm lidt olie op på en stegepande til middelhøj varme. Steg broccoli i 3-4 min. Tilsæt 1-2 spsk smør, når der er 1 min. tilbage af stegetiden. Krydr med lidt salt og peber.
- 5. Anret:** Fordel ris i portionsskåle, kom grøntsagscurry på og top med stegt broccoli og hakkede peanuts. Servér yoghurt ved siden af.