



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Curry med kikerter og garam masala, fullkornspita, mangodressing og peanøtter

Curry

1 stk gul paprika
1 stk sjalottløk
1 stk brokkoli
1 pakke kikerter
½–1 pakke finkuttet ingefær, hvitløk og chili
1 pakke garam masala
1 pakke tomatpuré
1 pakke grønnsaksbuljong
1 pose glutenfri soyasaus
4 dl vann ^B
1 ts olje ^B

Pitabrød

2 stk fullkornspitaer

Mangodressing

150 g yoghurt naturell
1 pakke mangopuré

Topping

1 bunt koriander
1 pakke peanøtter

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Curry: 450 g Mangodressing:
2 ss Peanøtter: 1 ts
Energiinnhold: ca. 490 kcal.
Energiinnhold inkludert 1/2
pitabrød: 580 kcal.



TIPS!

Pitabrødene kan varmes forsiktig i en brødrister. Da trenger du ikke å skru på stekeovnen.

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
2. **Curry:** Skyll og rens paprikaen og skrell sjalottløken. Kutt paprikaen og løken i terninger. Kutt brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilken i terninger. Sil laken av kikertene, og skyll dem i kaldt vann.
3. **Curry, fortsettelse:** Varm opp en vid kjele til middels høy varme, og ha i ingefærblandingen og litt olje. Stek paprikaen og sjalottløken under omrøring i omtrent 3 minutter. Tilsett garam masala-krydderet og tomatpuréen, og stek videre i 2 minutter. Ha i buljongen, kikertene, soyasausen og 4 dl vann, og kok opp. La curryen småkoke i omtrent 10 minutter. Ha i brokkolien de siste 5 minuttene av koketiden, og ha på lokk. Tilsett mer vann hvis sausen blir for tykk. Smak til med salt og pepper.
4. **Pitabrød:** Fukt pitabrødene med litt vann, og stek dem i ovnen i 3–4 minutter (se tips). Del pitabrødene i fire.
5. **Mangodressing:** Bland sammen yoghurten og mangopuréen i en serveringsskål, og smak til med litt salt og pepper.
6. **Topping:** Skyll og tørk korianderen. Topp retten med korianderen og peanøttene.