



Curryris med rostad sötpotatis, vitlöksyoghurt och cashewnötter

🕒 30 min

INGREDIENSER

Curryris

Basmatiris 150 g
Curry madras 1 msk
♣️ Grönsaksbuljong ½ tärning

Rostade grönsaker

Zucchini ½ st
Röd paprika 1 st
Sötpotatis 1 st
Fetaost 50 g
Curry madras 1 msk
♣️ Bakplåtspapper 1 st
♣️ Olivolja ¾ msk
♣️ Salt ½ tsk

Vitlöksyoghurt

Matyoghurt 2 dl
♣️ Vitlök 1 klyfta
♣️ Sambal oelek ½ tsk
♣️ Salt 1 krm

Till servering

Cashewnötter 30 g

- 1 Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
- 2 **Förberedelser:** Skär zucchini och röd paprika i mindre bitar. Skär sötpotatis i stora klyftor. Smula fetaost.
- 3 **Curryris:** Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen. Tillsätt curry madras i kokvattnet och byt ut salt mot smulad grönsaksbuljong.
- 4 **Rostade grönsaker:** Lägg zucchini och paprika på ena sidan och sötpotatis på den andra sidan av en ugnsplåt med bakplåtspapper. Ringla olivolja och strö över salt på alla grönsaker. Blanda curry madras med zucchini och paprika. Rosta högt upp i ugnen ca 20 min. Rör om efter halva tillagningstiden. Använd gärna grillfunktionen de sista minuterna.
- 5 **Vitlöksyoghurt:** Lägg matyoghurt i en skål. Blanda med pressad vitlök, sambal oelek och salt.
- 6 Grovhacka cashewnötter. Strö smulad fetaost över den rostade sötpotatisen.
- 7 Blanda rostade grönsaker med curryriset. Servera med sötpotatis och vitlöksyoghurt. Toppa med cashewnötter!