



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvaktarna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 20 - 30 min 👤 2 PORTIONER

Points® värde per portion **16**

Mild kalkoncurry med äpple och basmatiris

Mild kalkoncurry

Gul lök 1 st
Rött äpple 1 st
Tomatpuré 1 msk
Curry 2 tsk
Kalkonfärs 300 g
Krossade tomater 1 förp
Matyoghurt ½ dl
🏠 Neutral olja ½+½ tsk
🏠 Salt ½ tsk
🏠 Svartpeppar 1 krm
🏠 Vatten 1 dl

Till servering

Basmatiris 1 dl

- Förberedelser:** Finhacka gul lök och tärna rött äpple.
- Mild kalkoncurry:** Hetta upp ½ tsk neutral olja i en rymlig stekpanna eller stekgryta och fräs gul lök med tomatpuré och curry ca 1 min.
- Tillsätt ½ tsk neutral olja till stekpannan och fräs kalkonfärsen ca 4 min, tills den blir smulig. Krydda med salt och nymald svartpeppar.
- Rör ner hälften av äppeltärningarna (spar resten till servering), krossade tomater och vatten till stekpannan. Koka upp och sjud ca 10 min.
- Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.
- Mild kalkoncurry:** Blanda ner matyoghurt i stekpannan, låt allt bli varmt ca 1 min och smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
- Servera mild kalkoncurry med nykokt ris. Toppa med resten av äppeltärningarna.