



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kokosgryte med rød curry, søtpotet, kikerter og koriander, servert med jasminris og multibrød

Jasminris

125 g jasminris

Kokosgryte med rød curry

½ stk gul løk
1 stk rød paprika
1 stk søtpotet
1 pakke kikerter
1 stk lime
½ pakke rød currypaste
1 pakke kokoskrem
1 pakke grønnsaksbuljong
🏠 ½ ss hvetemel
🏠 2-3 dl vann

Rustikke multibrød

2 stk rustikke multibrød

Topping

1 pakke sesamfrø
1 bunt koriander
1 stk rødt eple

🏠 olje
🏠 salt
🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Jasminris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 3 **Kokosgryte med rød curry, forberedelse:** Skrell og finhakk løken. Skrell og kutt søtpoteten i mindre biter. Skyll, rens og kutt paprikaen i mindre biter. Sil laken av kikertene, og skyll dem i kaldt vann. Finriv skallet fra limen (kun det grønne) på et rivjern.
- 4 **Kokosgryte med rød curry:** Varm opp en kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken, paprikaen og søtpoteten i 2-3 minutter, til løken er blank. Tilsett 1-2 ss av currypasten og ½ ss hvetemel, og stek videre under omrøring, i omtrent 1 minutt.
- 5 **Kokosgryte med rød curry, fortsettelse:** Rør inn kokoskremen, 2 dl vann og grønnsaksbuljongen. Kok opp, og la det hele småkoke på middels varme i omtrent 15 minutter, eller til søtpoteten er gjennomkokt. Rør inn litt vann hvis gryten blir for tykk. Tilsett kikertene når det gjenstår 5 minutter av grytens koketid. Smak til med salt, pepper, skallet og saften fra limen, og eventuelt mer av currypasten.
- 6 **Rustikke multibrød:** Tilbered multibrødene som anvist på pakken.
- 7 **Topping:** Varm opp en tørr stekepanne til høy varme, og rist sesamfrøene i omtrent 1 minutt. Legg sesamfrøene over på en tallerken. Skyll og grovhakk koriander. Skyll og kutt eplet i små terninger. Topp gryten med sesamfrøene, epleterningene og koriander.

Tips fra kokken: Rist gjerne litt kokosflak eller cashewnøtter i en tørr stekepanne, og dryss over gryten ved servering.