



ASIATISK VEGETARGRYTE MED RIS

6, JERIKO SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

- 1 boks Kokkosmelk
- 2 skive Paprika
- 2 ss olje
- 2 dl Matfløte
- 1 stk Løk
- 2 stk Gulrøtter
- 2 dl Grønnsakskraft
- 3 ss Hvitløk
- 2 skive Blomkål
- 5 ss Sweet chili saus
- 8 skive Agurk
- 2 ts Krydder (Green curry paste)
- 4 stk Minimais
- 1 ts Karri krydder
- 2 stk Tomat
- 1 stk Chili
- 3 skive Brokkoli
- 1 ts Gurkemeie
- 4 skive Salat

SLIK GJØR DU:

- I - Blomkål og brokkoli skjæres i små buketter
- Gulrøttene skrelles og skjæres i små staver
- Minimais deles i to
- Paprika skjæres i passe store biter
- 3/4 løk kuttes i passe store biter
- 1/4 løk- finhakkes
- 3 hvitløksfedd- finhakkes
- 1 chili finhakkes

Stek finhakket løk, hvitløk, chili i olje til det blir mykt. Tilsett Green curry paste og 1 ts karri og fres i ca 3 min. Tilsett 2 dl grønnsakskraft (kokt vann og økologisk grønnsakspulver) og kokkosmelk, la dette koke ca 5 min. Tilsett deretter matfløte, sweet chilisaus og 1 ts gurkemeie, la dette koke opp og tilsett resten av de ferdigkuttete grønnsakene. Kokes ca 10 min, grønnsakene skal være litt crispy. Smak til med salt og pepper. Serveres med litt salat, agurk, tomat og ris.