

# Ragu av gresskar og okra med ris

total tid **50 min.** 20 min. tilberedningstid 30 min. koketid

## INGREDIENSER

10 porsjoner

**Ris:**

**500 g** basmatiris

**Ragu:**

**400 g** okrabelger (kan være frosne)

**400 g** løk, hakket

**12 g** hvitløksfedd, hakket

**60 g** ingefær, hakket

**50 dl** rapsolje

**2 kg** flaskegresskar, ternet (3 x 3 cm)

**500 g** hermetiserte kikerter, avsilt

**120 g** tomatpuré

**40 dl** Kikkoman Naturlig  
Brygget Tamari Glutenfri  
Soyasaus

**800 dl** kokosmelk

**60 dl** limesaft

**2 g** nymalt svart pepper

**6 g** malt spisskummen

**10 g** harissa eller karripulver

**Garnityr:**

**3 g** korianderblader  
(valgfritt)

## TILBEREDNING

### Steg 1

Kok risen i henhold til anvisningene på pakken.

### Steg 2

Vask okrabelgene og blansjer dem i kokende vann i ca. 1 minutt, avkjøl deretter i isvann.

### Steg 3

Miks løk, hvitløk og ingefær til en puré.

### Steg 4

Varm opp oljen i en stor kasserolle og stek hvitløkspureen i 2 minutter.

### Steg 5

Ha ternet gresskar, kikerter, tomatpuré og Kikkoman Glutenfri Soyasaus oppi den samme kasserollen. Stek alt sammen i ca. 5 minutter. Tilsett kokosmelk, limesaft, pepper og spisskummen. Krydre med harissa og la det småkoke under lokk i ca. 15 minutter. Tilsett okra mot slutten av koketiden og la det småkoke i ytterligere 2–3 minutter.

### Steg 6

Server med ris, og garner med korianderblader.