

# Keema curry med aubergine og tomat

total tid **30 min.** 10 min. tilberedningstid 20 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):  
**2.800 kJ / 670 kcal**

Fett: **24 g** Protein: **32 g**  
Karbohydrater: **78 g**

## INGREDIENSER

2 porsjoner

### Currybase

**1** purreløk  
**200 g** kjøttdeig (storfe, svin eller plantebasert)  
**5 g** hvitløk  
**5 g** ingefær  
**120 g** aubergine  
**2 ts** karri  
**1 ss** [Kikkoman Konsentrert Ramen Nudelsuppe Base - Shoyu \(Sojasaus\) Smak](#)  
**1 ss** [Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus](#)  
**1 ss** ketchup  
**1 ss** rapsolje  
**0,5 ts** hele spisskummenfrø  
**2 dl** vann

### Til serveringen

**400 g** kokt ris

### Topping

**5 cm** purreløk (kun den hvite delen)  
**1** middels stor tomat (ca. 70 g)

## TILBEREDNING

### Steg 1

**5 g** hvitløk - **5 g** ingefær - **1** purreløk - **120 g** aubergine - **1** middels stor tomat (ca. 70 g)  
Finhakk hvitløk og ingefær. Skjær 5 cm av den hvite delen av purreløken, og finsnitt den på langs for å lage topping. Skjær resten av purreløken i små biter. Skjær auberginen i 1 cm store terninger og legg dem i saltet vann (5 dl vann med 1 ts salt) i ca. 10 minutter, og sil deretter av. Del tomaten i to horisontalt.

### Steg 2

**1 ss** rapsolje - **0,5 ts** hele spisskummenfrø - **2 ts** karri - **200 g** kjøttdeig (storfe, svin eller plantebasert) - **2 dl** vann  
Varm opp rapsolje i en stekepanne på lav varme. Tilsett hvitløk og ingefær fra steg 1 sammen med spisskummenfrø, og sauter forsiktig til duftene slippes. Grill tomaten med skjæresiden ned på et ledig sted i pannen til den er lett brunet. Tilsett hakket purreløk og karri og wokk raskt. Snu tomaten; når den er litt myknet, ta den ut av pannen og legg den til side. Tilsett kjøttdeigen og stek til den er lett brunet. Sil av aubergineterningene og ha dem oppi pannen sammen med vannet, legg på lokk og la småkoke på lav varme i 15 minutter.

### Steg 3

**1 ss** [Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus](#) - **1 ss** [Kikkoman Konsentrert Ramen Nudelsuppe Base - Shoyu \(Sojasaus\) Smak](#) - **1 ss** ketchup  
Ha Kikkoman Soyasaus, Kikkoman Ramen Suppebase og ketchup oppi pannen. Rør godt om til smakene er jevnt blandet.

#### **Steg 4**

**400 g** kokt ris

Server curryen oppå kokt ris. Topp med grillet tomat og avsilt, finsnittet purreløk fra steg 1 til slutt.