

Rask vegetarisk karrigryte

total tid **30 min.** 15 min. tilberedningstid 15 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
1.307 kJ / 312 kcal

Fett: **15,6 g** Protein: **11,0 g**
Karbohydrater: **37,7 g**

INGREDIENSER

4 porsjoner

0,6 dl	Kikkoman Naturlig Brygget Økologisk Soyasaus
1,25 dl	kokosmelk
4 ts	maisstivelse
2,5 dl	vann
1	løk
1 ts	fersk revet ingefær
1	stort hvitløksfedd
2 ss	karripulver
450 g	ferske grønnsaker
1	boks kikerter
	Mandelflak

TILBEREDNING

Steg 1

Rør ut Kikkoman naturlig brygget økologisk soyasaus, kokosmelk og maisstivelse i 2,5 dl vann. Finhakk løken og hvitløken. Del grønnsakene i skiver.

Steg 2

Varm opp olje i en wok eller dyp panne på middels varme. Tilsett løk, ingefær, hvitløk og karripulver, og la det surre i ett minutt under omrøring. Tilsett grønnsakene og stek under omrøring i 4 minutter – eller til grønnsakene er møre. Hell av vannet på kikertene og tilsett kikerter sammen med soyasausblandingen, og kok opp. La det småkoke under kontinuerlig omrøring i ca. 1 minutt, til kikertene er varme.

Steg 3

Topp med mandelflak. Server med ris og eventuelt med mango-chutney.