

Vegansk grønn curry med gresskar & spinat

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

Næringsinnhold (per porsjon):
3.652 kJ / 873 kcal

Fett: **57 g** Protein: **19 g**
Karbohydrater: **79 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

Curry:

250 g hokkaidogresskar
150 g sopp
100 g rød paprika
80 g sjalottløk
2 ss rapsolje
1,5 ss vegansk grønn karripasta
2 dl grønnsakskraft
2,5 dl kokosmelk
1,5 ss Kikkoman Naturlig
Brygget Soyasaus
0,5 ss peanøttsmør
80 g babyspinat
1 lime

Dessuten:

300 g basmatiris, kokt
30 g cashewnøtter, ristet
2 ts svarte sesamfrø
2 ss korianderblader

TILBEREDNING

Steg 1

250 g hokkaidogresskar - **150 g** sopp - **100 g** rød paprika - **80 g** sjalottløk
Skjær gresskaret i jevnstore terninger (3x3 cm).
Del soppene i fire, eventuelt i to hvis de er små.
Skjær rød paprika i strimler. Skrell sjalottløken og skjær den i tynne båter.

Steg 2

2 ss rapsolje - **1,5 ss** vegansk grønn karripasta - **2 dl** grønnsakskraft - **2,5 dl** kokosmelk - **1,5 ss** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus - **0,5 ss** peanøttsmør - **80 g** babyspinat - **1** lime
Varm opp rapsoljen i en kasserolle, tilsett sjalottbåtene og sauter kort. Tilsett gresskar, sopp og rød paprika og stek til de har myknet litt. Rør inn karripasta og stek i ca. 1 minutt. Hell i kraften, kokosmelken og Kikkoman Soyasaus, og tilsett deretter peanøttsmør. Kok til grønnsakene er møre. Rør i spinaten og saften fra en halv lime, og varm kort opp.

Steg 3

300 g basmatiris, kokt - **30 g** cashewnøtter, ristet - **2 ts** svarte sesamfrø - **2 ss** korianderblader
Fordel risen på skåler og øs curryen på toppen.
Dryss over ristede cashewnøtter og svarte sesamfrø. Avslutt med korianderblader og server med den andre halve limen, skåret i båter.