

GRØNTSAGS-CURRY

En populær vegetarret her på Svenstrup er grøntsager i rød eller grøn karry. Man kan selvfølgelig bare bruge, hvad man har af grøntsager – f.eks. courgette, champignoner, sukkerærter, aubergine osv.

4 – 5 personer

Det skal du bruge:

2 stk. løg i både
1 – 2 spsk. rød el grøn karrypasta alt efter styrke
1 spsk. olie
2 fed hvidløg presset eller fint hakket
2 spsk. fint hakket ingefær (kan undlades)
1 ds kokosmælk
3 dl grøntsagsbouillon
1 ds kikærter uden væden
Evt. lidt maizenamel til jævning
1 stk. courgette i tern
2 – 3 gulerødder i tykke skiver eller tern
2 peberfrugter i store tern
400 g kartofler eller søde kartofler i tern
½ blomkål i buketter
1 lille pose spinat (100 g)

Sådan gør du:

Courgette, gulerødder, peberfrugt, kartofler og blomkål kommes i en frysepose. Tilsæt 1 tsk. salt, et lille dryp olie og vend det godt sammen. Hæld grøntsagerne ud på bagepapir på en bageplade og bag dem i 20 min ved 180 grader.

Sauter imens løg, karrypasta, hvidløg og ingefær i olien i 4 – 5 min.

Tilsæt kokosmælk, bouillon og kikærter og lad det småkoge 10 min. Hvis det er for ”slasket” så jævn saucen med lidt maizena rørt op i vand (ca. 1 spsk. til ½ dl vand).

Vend grøntsagerne ned i saucen sammen med spinaten. Smag til med salt og evt. lidt æbleeddike.

Server med ris og gerne noget knas i form af peanuts el cashewnødder.

Velbekomme fra køkkenet på Svenstrup!