KIKKOMAN

Ragout med græskar, okra og ris

Samlet tid **50 min.** **20 min.** Arbejdstid **30 min.** Tilberedningstid

INGREDIENSER

10 Portioner

Ris:	
500 g	basmatiris
Ragout:	
400 g	okra (evt. fra frost)
400 g	løg, hakket
12 g	fed hvidløg, hakket
60 g	ingefær, hakket
50 ml	rapsolie
2 kg	butternut squash, skåret i tern (3 x 3 cm)
500 g	kikærter på dåse, drænede
120 g	tomatpuré
40 ml	Kikkoman naturligt brygget tamari glutenfri sojasauce
800 ml	kokosmælk
60 ml	limesaft
2 g	friskmalet sort peber
6 g	stødt spidskommen
10 g	harissa eller karrypulver
Pynt:	
3 g	korianderblade (valgfrit)

FREMGANGSMÅDE

Step 1

Kog risen i henhold til pakkens anvisninger.

Step 2

Vask okraene og blancher dem i kogende vand i ca. 1 minut. Læg dem derefter i isvand.

Step 3

Blend løg, hvidløg og ingefær til en puré.

Step 4

Varm olie på en stor pande og steg den blendede løg-hvidløgs-puré i 2 minutter.

Step 5

Tilsæt græskartern, kikærter, tomatpuré og Kikkoman glutenfri sojasauce til samme pande. Steg det hele i yderligere 5 minutter. Tilsæt kokosmælk, limesaft, peber og spidskommen. Smag til med harissa og lad det hele simre i ca. 15 minutter. Tilsæt okra hen imod slutningen og lad dem simre med i 2-3 minutter.

Step 6

Server retten sammen med ris og pynt med korianderblade.