KIKKOMAN

Hurtig vegetarcurry

Samlet tid **30 min.** **15 min.** Arbejdstid **15 min.** Tilberedningstid

Næringsindhold:
1.307 kJ / 312 kcal

Fedt: **15,6 g** Protein: **11,0 g**
Kulhydrater: **37,7 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

60 ml	Kikkoman Naturligt Brygget Økologisk Sojasauce
125 ml	kokosmælk
4 tsk.	majsstivelse
250 g	hakket løg
1 tsk.	revet frisk ingefær
1	stort fed hvidløg, knust
2 spsk.	karrypulver
450 g	friske grøntsager, i mundrette stykker
1	dåse kikærter, drænet og skyllet
	Mandelflager til pynt

FREMGANGSMÅDE

Step 1

Bland sojasauce, majsstivelse og 2½ dl vand.

Step 2

Opvarm olie i en wok eller en dyb pande ved middelhøj varme. Tilsæt løg, ingefær og hvidløg, drys med karry og lynsteg i 1 minut. Tilsæt de valgte grøntsager og lynsteg i ca. 4 minutter eller til grøntsagerne er tilpas møre. Tilsæt kikærter, blandingen med sojasauce og kokosmælk og bring i kog. Lad det koge under omrøring i ca. 1 minut til kikærterne er gennemvarme.

Step 3

Pynt med mandelflager og server med ris og fx mango chutney.