

Keemakarry med aubergine og tomat

Samlet tid **30 min.** 10 min. Arbejdstid 20 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:
2.800 kJ / 670 kcal

Fedt: **24 g** Protein: **32 g**
Kulhydrater: **78 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

Karrybase

- 1** porre
- 200 g** hakket kød (oksekød, svinekød eller plantebaseret)
- 5 g** hvidløg
- 5 g** ingefær
- 120 g** aubergine
- 2 tsk.** karrypulver
- 1 spsk.** Kikkoman Koncentreret Ramen Nudelsuppe Base - Shoyu (sojasauce)
- 1 spsk.** Smag
- 1 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
- 1 spsk.** ketchup
- 1 spsk.** rapsolie
- 0,5 tsk.** spidskommenfrø
- 200 ml** vand

Servering

- 400 g** kogt ris

Toppings

- 5 cm** porre (kun den hvide del)
- 1** mellemstor tomat (ca 70 g)

FREM GANGSMÅDE

Step 1

5 g hvidløg - **5 g** ingefær - **1** porre - **120 g** aubergine - **1** mellemstor tomat (ca 70 g)
Hak hvidløg og ingefær fint. Skær 5 cm af den hvide del af porren og skær den i fine strimler på langs til topping. Skær den resterende porre i små stykker. Skær auberginen i 1 cm tern, og læg dem i blød i saltet vand (500 ml vand med 1 tsk. salt) i ca. 10 minutter. Hæld derefter vandet fra. Skær tomaten vandret over på midten.

Step 2

1 spsk. rapsolie - **0,5 tsk.** spidskommenfrø - **2 tsk.** karrypulver - **200 g** hakket kød (oksekød, svinekød eller plantebaseret) - **200 ml** vand
Opvarm rapsolie i en stegepande ved lav varme. Tilsæt hvidløg og ingefær fra step 1 sammen med spidskommenfrø, og steg det hele blidt, indtil det begynder at dufte. Grill tomaten med den skårne side nedad, indtil den er let brunet. Tilsæt hakket porre og karrypulver, og steg det hele kort. Vend tomaterne. Så snart de er let møre, fjernes de fra panden og stilles til side. Tilsæt det hakkede kød, og tilbered, indtil det er let brunet. Dup auberginen tør, og hæld dem på panden sammen med 200 ml vand. Læg låg på, og lad det hele simre ved lav varme i 15 minutter.

Step 3

1 spsk. Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce - **1 spsk.** Kikkoman Koncentreret Ramen Nudelsuppe Base - Shoyu (sojasauce) Smag - **1 spsk.** ketchup
Tilsæt Kikkoman sojasauce, Kikkoman ramen suppebase og ketchup til panden. Rør det hele godt sammen, så de forskellige smage kan forenes.

Step 4

400 g kogt ris

Server den færdige karry med kogt ris. Top retten med grillet tomat og strimlet porre fra step 1 inden servering.