

Vegansk grøn karry med græskar og spinat

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

Næringsindhold:
3.652 kJ / 873 kcal

Fedt: **57 g** Protein: **19 g**
Kulhydrater: **79 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

Karry:

250 g Hokkaido græskar
150 g svampe
100 g rød peberfrugt
80 g skalotteløg
2 spsk. rapsolie
1,5 spsk. vegansk grøn karrypasta
200 ml grøntsagsbouillon
250 ml kokosmælk
1,5 spsk. [Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce](#)
0,5 spsk. peanutbutter
80 g babyspinat
1 lime

Derudover:

300 g basmatiris, kogt
30 g cashewnødder, ristede
2 tsb. sorte sesamfrø
2 spsk. korianderblade

FREM GANGSMÅDE

Step 1

250 g Hokkaido græskar - **150 g** svampe - **100 g** rød peberfrugt - **80 g** skalotteløg
Skær græskar i ensartede tern. Skær svampene i kvarte eller i halve, hvis de er små. Skær den røde peberfrugt i strimler. Skræl skalotteløg, og skær dem i tynde både.

Step 2

2 spsk. rapsolie - **1,5 spsk.** vegansk grøn karrypasta - **200 ml** grøntsagsbouillon - **250 ml** kokosmælk - **1,5 spsk.** [Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce](#) - **0,5 spsk.** peanutbutter - **80 g** babyspinat - **1** lime
Opvarm rapsolie i en gryde, tilsæt skalotteløg, og steg dem kort. Tilsæt græskar, svampe og rød peberfrugt, og tilbered dem, indtil de er let bløde. Rør karrypasten i, og steg i 1 minut. Hæld bouillon, kokosmælk og Kikkoman sojasauce i, og tilsæt peanutbutter. Tilbered, indtil grøntsagerne er møre. Rør spinaten og saft fra halvdelen af limefrugten i, og varm det hele kort op.

Step 3

300 g basmatiris, kogt - **30 g** cashewnødder, ristede - **2 tsb.** sorte sesamfrø - **2 spsk.** korianderblade
Del risen op på skåle, og læg et par skefulde karrysauce ovenpå. Drys med de ristede cashewnødder og sorte sesamfrø. Pynt med korianderblade, og rund retten af med limebåde af den resterende limefrugt.