

Currykastike soijakastikkeella ja kookosmaidolla

kokonaisaika **40 min** 10 min esivalmistelut 30 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):

1.221 kJ / 294 kcal

Rasva: **17,4 g** Proteiini: **9,6 g**

Hiilihydraatit: **19,8 g**

AINEKSET

4 annosta

	Kookosöljyä tai öljyä paistamiseen
1	pieni sipuli
2	valkosipulinkynttä
5 rkl	curryjauhesekoitusta (Mild Madras tai vastaava)
3 rkl	vettä
550 g	kasviksia (herkkusieniä, punaista paprikaa, porkkanoita, parsakaalia, kesäkurpitsaa jne.) leikattuina kuutioiksi tai paloiksi (suupalan kokoisiksi)
250 g	kikherneitä
200 g	kookosmaitoa
80 ml	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u> Silputtua tuoretta korianteria koristeluun

VALMISTUS

Vaihe 1

Silppua sipuli ja valkosipuli hienoksi. Ruskista sipulit kattilassa kuumassa öljyssä 3–4 minuutin ajan välillä sekoitellen.

Vaihe 2

Sekoita curryjauhe veden kanssa tasaiseksi tahnaksi. Lisää kattilaan ja paista miedolla lämmöllä muutaman minuutin ajan.

Vaihe 3

Sekoita usein äläkä anna seoksen palaa. Lisää kasvikset, sekoita ja lisää sitten kookosmaito ja soijakastike.

Vaihe 4

Sekoita ja varmista, että ainekset eivät jää kiinni kattilan pohjaan. Peitä kannella ja kypsennä miedolla lämmöllä 15 minuutin ajan tai kunnes kasvikset ovat pehmeitä.

Vaihe 5

Lisää kikherneet ja keitä vielä minuutin ajan. Tarjoa kuumana villiriisin kera. Koristele silputulla korianterilla.