

Currykastike soijakastikkeella ja kookosmaidolla

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

Ravintosisältö (per annos):
1221 kJ / 294 kcal

Rasva: **17,4 g** Proteiini: **9,6 g**
Hiilihydraatit: **19,8 g**

AINEKSET

4 annosta

1 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 Kikkoman luonnollisesti
valmistettu soijakastike
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.