

# Keema-curry munakoisolla ja tomaatilla

kokonaisaika **30 min** 10 min esivalmistelut 20 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):  
**2.800 kJ / 670 kcal**

Rasva: **24 g** Proteiini: **32 g**  
Hiilihydraatit: **78 g**

## AINEKSET

2 annosta

### Curry-pohja

<b>1</b>	purjo
<b>200 g</b>	jauhelihaa (nautaa, possua tai kasvipohjaista)
<b>5 g</b>	valkosipulia
<b>5 g</b>	inkivääriä
<b>120 g</b>	munakoisoa
<b>2 tl</b>	currya
<b>1 rkl</b>	<u>Kikkoman Ramen Nuudeli keittopohjatiiviste - Shoyun (Soijakastike) Makuinen</u>
<b>1 rkl</b>	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>
<b>1 rkl</b>	ketsuppia
<b>1 rkl</b>	rypsiöljyä
<b>0,5 tl</b>	kokonaista kuminaa
<b>200 ml</b>	vettä
<b>Tarjoiluun</b>	
<b>400 g</b>	keitettyä riisiä
<b>Päälliset</b>	
<b>5 cm</b>	pala purjoa (valkoinen osa)
<b>1</b>	keskikokoinen tomaatti (n. 70 g)

## VALMISTUS

### Vaihe 1

**5 g** valkosipulia - **5 g** inkivääriä - **1** purjo - **120 g** munakoisoa - **1** keskikokoinen tomaatti (n. 70 g)  
Silppua valkosipuli ja inkivääri. Leikkaa 5 sentin pala purjon valkoista osaa ohuiksi suikaleiksi koristelua varten. Leikkaa loput purjosta pieniksi paloiksi. Leikkaa munakoiso 1 cm paloiksi, liota niitä suolatussa vedessä (500 ml vettä, 1 tl suolaa) n. 10 minuuttia ja valuta. Leikkaa tomaatti vaakatasossa kahtia.

### Vaihe 2

**1 rkl** rypsiöljyä - **0,5 tl** kokonaista kuminaa - **2 tl** currya - **200 g** jauhelihaa (nautaa, possua tai kasvipohjaista) - **200 ml** vettä  
Kuumenna rypsiöljy pannulla matalalla lämmöllä. Lisää silputtu valkosipuli ja inkivääri sekä kumina ja kuullota, kunnes ainekset alkavat tuoksua. Ruskista tomaatinpuoliskot kevyesti leikkuupinta alaspäin pannun vapaalla osalla. Lisää paloitettu purjo sekä curry ja paista hetki. Käännä tomaatinpuoliskot ympäri; kun ne ovat pehmenneet hiukan, ota pois pannulta ja jätä odottamaan. Ruskista jauheliha kevyesti. Lisää valutetut munakoisokuutiot sekä vesi pannulle, peitä kannella ja anna kiehua hiljaa 15 minuuttia.

### Vaihe 3

**1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **1 rkl** Kikkoman Ramen Nuudeli keittopohjatiiviste - Shoyun (Soijakastike) Makuinen - **1 rkl** ketsuppia  
Lisää pannulle Kikkoman soijakastike, Kikkoman ramen-liemipohja ja ketsuppi. Sekoita hyvin.

#### **Vaihe 4**

**400 g** keitettyä riisiä

Annostele riisi ja curry lautasille. Koristele tomaatilla ja purjосуikaleilla.