KIKKOMAN

Nopea kasviscurry

kokonaisaika **30 min** **15 min** esivalmistelut **15 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
1.307 kJ / 312 kcal

Rasva: **15,6 g** Proteiini: **11,0 g**
Hiilihydraatit: **37,7 g**

AINEKSET

4 annosta

60 ml	Kikkoman luonnollisesti valmistettu luomusoijakastike
125 ml	kookosmaitoa
4 tl	maissitärkkelystä
250 g	iso sipuli
1 tl	raastettua tuoretta inkivääriä
1	iso valkosipulinkynsi, puristettuna
2 rkl	curryjauhetta
450 g	tuoreita kasviksia siivuiksi leikattuna (esim. paprikaa, kesäkurpitsaa)
1	kikherneitä huuhdottuina ja valutettuina
	mantelilastuja koristeluun

VALMISTUS

Vaihe 1

Sekoita Kikkomanin luonnollisesti valmistettu luomusoijakastike, kookosmaito, maissitärkkelys ja 2,5 dl vettä keskenään.

Vaihe 2

Kuumenna öljy wokkipannussa tai syvässä paistinpannussa keskilämmöllä. Kaada sipulit, inkivääri ja valkosipuli pannulle, lisää joukkoon ripaus curryjauhetta ja anna hautua minuutin ajan jatkuvasti sekoittaen. Lisää joukkoon kasvikset ja paista jatkuvasti sekoittaen 4 minuuttia tai niin kauan, kunnes kasvikset ovat riittävän kypsiä. Lisää joukkoon kikherneet sekä soijakastike-kookosmaitoseos ja kiehauta. Anna kiehua jatkuvasti sekoittaen noin minuutin ajan, kunnes kikherneet ovat kuumenneet.

Vaihe 3

Koristele mantelilastuilla. Tarjoa riisin ja halutessasi mangochutneyn kanssa.