

# Vegaaninen kurpitsa-pinaatticurry

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

Ravintosisältö (per annos):  
**3.652 kJ / 873 kcal**

Rasva: **57 g** Proteiini: **19 g**  
Hiilihydraatit: **79 g**

## AINEKSET

2 annosta

### Curry:

<b>250 g</b>	hokkaidokurpitsaa
<b>150 g</b>	herkkusieniä
<b>100 g</b>	punaista paprikaa
<b>80 g</b>	salottisipulia
<b>2 rkl</b>	rypsiöljyä
<b>1,5 rkl</b>	vegaanista vihreää currytahnaa
<b>200 ml</b>	kasvislientä
<b>250 ml</b>	kookosmaitoa
<b>1,5 rkl</b>	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>
<b>0,5 rkl</b>	maapähkinävoita
<b>80 g</b>	babypinaattia
<b>1</b>	limetti
<b>Lisäksi:</b>	
<b>300 g</b>	basmatiriisiä keitettynä
<b>30 g</b>	cashewpähkinöitä paahdettuna
<b>2 tl</b>	mustia seesaminsiemeniä
<b>2 rkl</b>	korianterinlehtiä

## VALMISTUS

### Vaihe 1

**250 g** hokkaidokurpitsaa - **150 g** herkkusieniä - **100 g** punaista paprikaa - **80 g** salottisipulia  
Paloittele kurpitsa samankokoisiksi kuutioiksi (3x3 cm). Leikkaa isot herkkusienet neljään osaan ja puolita pienemmät. Leikkaa paprika suikaleiksi. Kuori salottisipulit ja leikkaa ohuiksi suikaleiksi.

### Vaihe 2

**2 rkl** rypsiöljyä - **1,5 rkl** vegaanista vihreää currytahnaa - **200 ml** kasvislientä - **250 ml** kookosmaitoa - **1,5 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **0,5 rkl** maapähkinävoita - **80 g** babypinaattia - **1** limetti  
Kuumenna rypsiöljy kattilassa. Lisää salottisipuli ja kuullota hetki. Lisää kurpitsa, herkkusienet sekä paprika ja kypsennä, kunnes kasvikset pehmenevät hiukan. Sekoita joukkoon currytahna ja paista n. minuutin verran. Lisää kasvisliemi, kookosmaito, Kikkoman soijakastike ja maapähkinävoi. Keitä, kunnes kasvikset ovat kypsiä. Sekoita joukkoon pinaatti sekä puolikkaan limetin mehu ja lämmitä hetki.

### Vaihe 3

**300 g** basmatiriisiä keitettynä - **30 g** cashewpähkinöitä paahdettuna - **2 tl** mustia seesaminsiemeniä - **2 rkl** korianterinlehtiä  
Annostele riisi kulhoihin ja lusikoi currya päälle. Koristele annokset paahdetuilla cashewpähkinöillä ja mustilla seesaminsiemeneillä. Viimeistele annokset korianterinlehdillä ja tarjoile limettilohkojen kera.