FILET PIECES I CURRYSÅS MED SÖTPOTATIS OCH SPENAT

INGREDIENSER

1 paket Hälsans Kök Filet Pieces (320g)

200g bladspenat

210g kikärter (från burk, skölj innan användning)

1 stor sötpotatis

400g krossade tomater

2 vitlöksklyftor

300g basmatiris

1 stor lök

4 msk naturella cashewnötter

15 g ingefära (färsk)

1 msk olivolja

3 msk currypasta

Handfull korianderblad

4 PORTIONER | 25 MIN | LÄTT

En värmande curry med Hälsans kö kfilet pieces, sötpotatis och spenat. Med rostade cashew som garnering får rätten en extra crunch!

TILLAGNING

1. Rosta cashewnötterna och fräs löken

Värm en stekpanna och torrosta cashewnötterna snabbt, låt de svalna.
Skiva sedan löken och fräs den i oljan på låg värme i 5-10 minuter tills den blir krispig och brun. Lägg åt sidan för att servera med curry.

2. Koka Sötpotatisen

Tärna sötpotatisen i kuber. Värm en kastrull med vatten. När vattnet kokar tillsätt sötpotatisen och koka i cirka 5 minuter, häll sedan av vattnet.

3. Koka riset

Koka riset enligt förpackningen och tillsätt kardemumma i vattnet om så önskas (valfritt). Ställ riset åt sidan när det är klart tills servering.

4. Fräs ihop curryn

Värm försiktigt upp currypasta i en stor nonstick panna.
Finhacka ingefära och vitlöken och tillsätt i pannan. Skölj kikärtor rikligt i vatten, Tillsätt sötpotatisbitarna och kikärter och blanda sammans med currypasta. Tillsätt tomaterna och koka på låg värme i ca 10 minuter. Tillsätt filébitarna och värm ytterligare i 5 minuter. Slutligen rör i spenaten och låt den mjukna i 1-2 minuter med locket på.

5. Redo för servering!

Servera curryn med ris, toppad med krispig lök, färsk koriander och rostade cashewnötter,

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE