

INGREDIENSER

1 paket Hälsans Kök Fileé bitar
1 liten blomkål
1 schalottenlök
200 g färsk spenat
3 generösa matskedar currypulver
1 msk tomatpuré
1 burk hackade tomater (400 ml)
1 burk kokosmjölk (400 ml)
salt och peppar
quinoa (eller ris) för servering
olivolja för stekning
koriander och rödpeppar för garnering
(valfritt)



4 PORTIONER



35 MIN



MELLANLIGGANDE

Bli inspirerad av Asiens rika rätter och gör den här läckra och kryddiga kokoscurryn med Hälsans Kök Filet-bitar

TILLAGNING

1. Stek schalottenlök och blomkålen med curry

Skala och hacka schalottenlöken och skär blomkålen i mindre bitar. Stek schalottenlök i lite olja i en stor kastrul. Stek blomkålsbitarna och tillsätt madras curry.

2. Tillsätt resterande ingredienser till curryn och koka upp quinoa

Fräs några minuter och tillsätt sedan tomatpurée. Stek en stund och tillsätt hackad tomat och kokosmjölk. Koka upp och låt sjuda på låg värme tills blomkålen är kokt. Tillred sedan din quinoa (eller ris) enligt instruktionerna på förpackningen.

3. Stek Hälsans kök Filet pieces.

Stek under tiden fileébitarna enligt instruktionerna på förpackningen. Smaka av med lite salt och peppar, lägg i spenaten och låt den steka med tills den krymper ihop.

4. Lägg Filet Pieces i curryn och gör klart för servering!

Blanda fileébitarna i curryn. Valfritt garnera med koriander och rödpeppar. Servera med quinoa (eller ris) och njut!

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE