

INGREDIENSER

2 förpackningar Hälsans Kök schnitzel (3 st i varje förpackning)

300 g blandat ris

1 stor röd paprika

1 stor lök

1 vitlöksklyfta

1 msk solrosolja

1 msk tomatpuré

1 msk garam masala

1 msk currypulver

1 matsked mjöl

400 ml grönsaksfond

200 ml kokosmjölk

1 gurka

1 stor morot

1 lime

1 tsk lönnsirap

1 knippe färsk koriander

salt-

peppar

SERVING  4 PORTIONER

VARAKTIGHET  30 MIN

SVÅRIGHETSGRAD 
MELLANLIGGANDE

Den här goda curryn, serverad med en krispig Hälsans Kök vegan schnitzel, är en utsökt vegansk variant av en traditionell japansk katsucurry. Kyckling katsu, även känd som panko kyckling, eller tori katsu är en japansk maträtt av stekt kyckling gjord på panko brödsmlor, men vi tror att du håller med om att den blir ännu godare på vår veganska schnitzel!

TILLAGNING

1. Förbered Currysåsen

Börja med att göra currysåsen genom att hacka löken och vitlöken fint. Skär sen paprikan i bitar.

2. Fräs ingredienserna till curryn

Fräs vitlök med lök och peppar i oljan tills löken har en genomskinlig färg. Stek tillsammans med tomatpurén en minut och strö sen över garam masala, curry och mjöl. Låt detta koka i några minuter och tillsätt sedan buljongen så att sätter sig samman till en sås.

3. Låt curryn koka

Koka upp allt och låt puttra i några minuter. Tillsätt sen kokosmjölken och låt det fortsätta puttra. Smaka av och lägg eventuellt till mer salt.

4. Koka riset och gör salladen under tiden

Koka under tiden riset enligt anvisningarna på förpackningen.

Förbered salladen och skär gurkan och moroten i strimlor med en grönsaksskalare eller med en kniv. Blanda dem i en skål och smaka av med limejuice, lönnsirap, salt och peppar.

5. Stek schnitzlarna gyllene och krispiga

Stek schnitzlarna krispiga och gyllenbruna enligt anvisningarna på förpackningen. Ta dem från pannan och lägg på en skärbräda. Skär sen schnitzlarna i strimlor

6. Servera!

Lägg upp rätten på tallriken genom att lägga ut en klick med ris och sallad bredvid. Häll lite av såsen bredvid i botten och lägg upp Schnitzel ovanför. Toppa ev med att garnera med extra sås och koriander

MATLAGNINGSTIPS

Rester över?

Om det mot förmodan blir över rester är det här en rätt som blir riktigt god som storfry dagen efter! Bara hetta upp lite olja i en stekpanna eller wok, och rör runt riset, grönsakerna och Schnitzlarna tills de är vara och krispa. Toppa med att röra ner såsen!

Tycker du om vår Schnitzel?

Testa även våra nuggets!

- Njut av den klassiska smaken och texturen på Hälsans Kök Vegan Nuggets
- Mjuka veganska nuggets täckta med krispiga brödsmlor
- Högt proteininnehåll och en källa till fiber

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ [HALSANSKOK.SE](https://halsanskok.se)

God mat behöver inte vara komplicerad och med goda och enkla ingredienser är det lätt att slänga ihop snabba och hälsosamma luncher och middagar. Hälsans kök Nuggets passar perfekt i wraps, tacos, sliders eller varför inte hålla det klassiskt och bara servera med dipp! Behöver du inspiration och matidéer har vi flera recept här på vår hemsida!

[Halsanskok Sweden](#) > [Recept](#) > [CURRY VEGAN SCHNITZEL KATSU](#)