

INGREDIENSER

1 packet Hälsans Kök Filet Pieces
150 gram Kikärter
2 msk thailändsk röd currypasta
250 g basmatiris
1 lök, skuren i bitar
2 vitlöksklyftor, krossade
1 msk riven ingefära
1 huvud broccoli, skuren i buketter
1 röd paprika, hackad
1 msk sojasås
2 limefrukter
en handfull färska korianderblad
200 ml lätt kokosmjölk
200ml mjölkalternativ, tex soja eller mandel

SERVING  4 PORTIONER

SVÅRIGHETSGRAD  LÄTT

Vi verkar aldrig tröttna på thailändsk mat på Hälsans Kök... prova våra Filet Pieces i denna klassiska krämiga, kryddiga curry packad med grönsaker för en fantastisk middag mitt i veckan.

TILLAGNING

1. Koka riset

Koka först riset enligt anvisningarna på förpackningen.

2. Fräs lök, vitlök och ingefära

Hetta upp lite olja och fräs löken i 3-4 minuter tills den blir ljust gyllene innan du tillsätter vitlök och ingefära. Stek ytterligare en minut för att släppa smakerna.

3. Stek Filet pieces med currypaste och låt sen sjuda

Tillsätt currypasta och Filet pieces och stek tillsammans tills allt är täckt och doftar aromatiskt. Häll i kokosmjölken och mjölkalternativet och låt sjuda försiktigt.

4. Lägg till grönsakerna

Rör ner broccolin, paprikan och kikärtorna och låt sjuda i ca 3 minuter.

5. Smaksätt med soja och lime, klart att servera!

Smaksätt curryn med sojasås och saften av en lime. Servera till sist med ris, extra limeklyftor och korianderbladen.

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE