

Pumpa- och okra-ragu med ris

Total tid **50 Min.** 20 Min. Tid för förberedelse 30 Min. Tillagningstid

INGREDIENSER

10 Portioner

Till riset:

500 g basmatiris

Till ragu:

400 g okraskidor (kan frysas)

400 g lök, hackad

12 g vitlöksklyftor, hackade

60 g ingefära, hackad

50 ml rapsolja

2 kg butternutpumpa, tärnad
(3 x 3 cm)

500 g konserverade kikärtor,
avrunna

120 g tomatpuré

40 ml Kikkoman naturligt
bryggd Tamari glutenfri
sojasås

800 ml kokosmjölk

60 ml limejuice

2 g salt, efter smak

2 g nymald svartpeppar

6 g malda kumminfrön

10 g harissa eller currypulver

För garnering:

3 g korianderblad (valfritt)

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen.

Steg 2

Tvätta okraskidan och blanchera dem i kokande vatten i cirka 1 minut, kyl sedan i kallt vatten.

Steg 3

Mixa lök, vitlök och ingefära till en puré.

Steg 4

Hetta upp oljan i en stor kastrull och fräs lök/vitlökspastan i 2 minuter.

Steg 5

Tillsätt den tärnade pumpan, kikärtorna, tomatpurén och Kikkoman Glutenfri sojasås i samma stekpanna. Stek allt tillsammans i ca 5 minuter. Tillsätt kokosmjölken, limejuice, peppar och spiskummin. Krydda med harissan och låt sjuda under lock i ca 15 minuter. Tillsätt okran mot slutet och låt sjuda i ytterligare 2–3 minuter.

Steg 6

Servera med riset och garnera med korianderbladen.