

Keema curry med aubergine och tomat

Total tid **30 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse 20 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
2.800 kJ / 670 kcal

Fett: **24 g** Protein: **32 g**
Kolhydrater: **78 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

Currybas

- 1** purjolök
 - 200 g** färs (nötkött, fläsk eller växtbaserat)
 - 5 g** vitlök
 - 5 g** ingefära
 - 120 g** aubergine
 - 2 tsk** currypulver
 - 1 msk** Kikkoman Koncentrerad bas för Ramennudelsoppa - Shoyu (Sojasås) Smak
 - 1 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås
 - 1 msk** ketchup
 - 1 msk** rapsolja
 - 0,5 tsk** spiskumminfrön
 - 200 ml** vatten
- Till servering**
- 400 g** kokt ris
- Tillbehör**
- 5 cm** purjolök (endast vita delen)
 - 1** medelstor tomat (ca 70 g)

FÖRBEREDELSE

Steg 1

5 g vitlök - **5 g** ingefära - **1** purjolök - **120 g** aubergine - **1** medelstor tomat (ca 70 g)
Finthacka vitlök och ingefära. Skär 5 cm från den vita delen av purjolöken och strimla den sedan fint på längden för topping. Skär den återstående purjolöken i små bitar. Skär auberginen i 1 cm stora kuber och blötlägg dem i saltat vatten (500 ml vatten med 1 tsk salt) i cirka 10 minuter, häll sedan av vattnet. Skär tomaten på mitten vågrätt.

Steg 2

1 msk rapsolja - **0,5 tsk** spiskumminfrön - **2 tsk** currypulver - **200 g** färs (nöt-, fläsk- eller växtbaserat) - **200 ml** vatten
Värm rapsoljan i en stekpanna på låg värme. Tillsätt vitlök och ingefära från steg 1 tillsammans med spiskumminfrön och stek försiktigt tills det doftar. Grilla tomaten med den skurna sidan nedåt i ett fritt utrymme i pannan tills den är lätt brynt. Tillsätt den hackade purjolöken och currypulvret och woka kort. Vänd tomaten; när den mjuknat något, ta den ur pannan och ställ åt sidan. Tillsätt färsen och stek tills den är lätt brynt. Häll av vattnet från auberginbitarna och lägg dem i pannan tillsammans med vattnet, täck över och låt sjuda på låg värme i 15 minuter.

Steg 3

1 msk Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **1 msk** Kikkoman Koncentrerad bas för Ramennudelsoppa - Shoyu (Sojasås) Smak - **1 msk** ketchup
Tillsätt Kikkoman Sojasås, Kikkoman Ramen soppbas och ketchup i pannan. Rör om väl tills smakerna är jämnt blandade.

Steg 4**400 g** kokt ris

Servera curryn ovanpå det kokta riset. Toppa med den grillade tomaten och den avrunna strimlade purjolöken från steg 1 för att avsluta.