

Vegetarisk snabbcurry

Total tid **30 Min.** 15 Min. Tid för förberedelse 15 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
1.307 kJ / 312 kcal

Fett: **15,6 g** Protein: **11,0 g**
Kolhydrater: **37,7 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

60 ml	<u>Kikkoman naturligt bryggd ekologisk sojasås</u>
125 ml	kokosmjölk
4 tsk	maizena
250 g	lök, hackad
1 tsk	färsk ingefära, riven
1	stor vitlöksklyfta, krossad
2 msk	currypulver
450 g	färska grönsaker, skurna i runda skivor
1	burk kikärter, silade och sköljda
	mandelspån till garneringen

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Rör ihop Kikkoman Naturligt bryggd ekologisk sojasås, kokosmjölken och maizenan i 250 ml vatten.

Steg 2

Hetta upp olja på medelhög värme i en wokpanna eller djup stekpanna. Tillsätt löken, ingefäran och vitlöken och en nypa currypulver och bräsa under omrörning i en minut. Tillsätt de grönsaker du vill ha och fräs upp under omrörning i 4 minuter – eller tills de är tillräckligt färdiga. Tillsätt och koka upp kikärtorna tillsammans med blandningen av Kikkoman Naturligt bryggd ekologisk sojasås, kokosmjölken och maizenan. Låt koka ca 1 minut under ständig omrörning tills kikärtorna är varma.

Steg 3

Garnera med mandelspånen. Servera med ris och allt efter tycke med mangochutney.