

INGREDIENSER

1 pakke Hälsans Kök Filet Pieces
1 liten blomkål
1 sjalottløk
200 g fersk spinat
1 ss tomatpuré
3 sjenerøse spiseskjeer karrypulver
1 krukke hakkede tomater (400 ml)
1 boks kokosmelk (400 ml)
salt og pepper
quinoa (eller ris) til servering
olivenolje til steking
koriander og rød pepper til pynt (valgfritt)



4 PORSJONER



35 MIN



MELLOM

Bli inspirert av Asias rike retter og lag den deilige krydret " Vegan Coconut Curry med Hälsans Kök Filet-stykker. "

FREMGANGSMÅTE

1. Stek sjalottløk og blomkål

Pill og hakk sjalottløken og kutt blomkål i buketter. Stek sjalottløken i litt olje i en stor, lav gryte. Stek blomkålsbuktettene og tilsett madras karri.

2. Tilsett tomatpure, de hakkede tomatene og kokosmelken

La det steke i et par minutter og tilsett tomatpastaen. Tilsett deretter de hakkede tomatene og kokosmelken. Kok og la de simre på svak varme, frem til blomkålen er kokt.

3. Forbered quinoaen

Begynn å tilbred quinoaen (eller ris) ved å følge instruksjonen på pakken.

4. Stek filetstykkene

I mellomtiden stekes Filet Pieces i henhold til instruksjonene på pakken, i en panne ved siden av. Krydre karrien med salt og pepper, og la spinaten krympe ned i karrien.

5. Sett sammen retten og server!

Legg de ferdigstekte Filet Pieces i karrien eller server de separat. Pynt med koriander og rød pepper (valgfritt) Legg quinoa eller ris på siden. Velbekomme!

SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO