

INGREDIENSER

2 pakker Hälsans Kök schnitzler

300 g blandet ris

1 stor rød paprika

1 stor løk

1 fedd hvitløk

1 ss solsikkeolje

1 ss tomatpuré

1 ss garam masala

1 ss karripulver

1 ss mel

400 ml grønnsakskraft

200 ml kokosmelk

1 agurk

1 stor gulrot

1 lime

1 ts ingefærsirup

1 haug fersk koriander

salt

pepper

SERVING  4 PORSJONER

VARIGHET  30 MIN

VANSKELIGHETSGRAD  MELLOM

Denne smakfulle karrien, servert med en sprø Hälsans Kök vegansk schnitzel, er en deilig vegansk versjon av en tradisjonell japansk katsu-karri.

FREMGANGSMÅTE

1. Lag Karrisausen

Start med å lage karrisausen ved å hakke hvitløken og skjære løk og pepper i biter.

2. Fortsett å tilberede sausen

Fres hvitløk med løk og pepper i oljen til løken er gjennomsliktig. stek sammen med tomatpuréen i et minutt og dryss over garam masala, karri og mel. La dette koke i noen minutter og tilsett så buljongen.

3. Koke til og la småkoke

Gi det hele et oppkok og la det småkoke i noen minutter. Tilsett kokosmelken, la det surre og smak evt. til med salt.

4. Kok ris og lag salaten

Kok i mellomtiden risen etter anvisning på pakken. Til salaten skjærer du agurk og gulrot i strimler med en grønnsaksskreller eller i skiver med en kniv. Bland dem og smak til med limesaft, ingefærsirup og salt og pepper.

5. Bake eller steke vegetarisk schnitzler

Stek schnitzlene sprø og gyllenbrune etter anvisning på pakken.

6. Samle og servere

Skjær schnitzlene i strimler og server med karrisaus og ris og pynt med koriander.

SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO