

## INGREDIENSER



4 PORSJONER



30 MIN



MELLOM

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

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 gjennomsiktig. 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**