

AINESOSAT

1 Pakkaus Hälsans Kökin fileesuikaleita
1 pieni kukkakaali
1 salottisipuli
200 g tuoretta pinaattia
1 rkl tomaattiseita
3 runsasta ruokalusikallista curryjauhetta
1 purkki hienonnettua tomaattia (400 ml)
1 kookosmaitoa (400 ml)
suolaa ja pippuria
quinoa (tai riisi) tarjoilua varten
oliiviöljy paistamiseen
korianteri ja paprika koristeluun
(valinnainen)

SERVING  4 ANNOSTAKESTO  35 MINVAIKEUSASTE  VÄLI-

Inspiroidu Aasian rikkaista annoksista ja tee herkullinen, vegaaninen kookospähkinä curry Hälsans Kökin fileesuikaleilla.

VALMISTUS

1. Valmista kasvikset

Kuori ja pilko salottisipuli ja leikkaa kukkakaali pieniin paloihin. Paista salottisipuli öljyssä suuressa kattilassa. Paista kukkakaalin palaset ja lisää madras-curry.

2. Valmista kastike ja quinoa

Paista muutama minuutti ja lisää sitten paseerattu tomaatti. Paista hetken ja lisää murskattu tomaatti ja kookosmaito. Kuumenna kiehuvaksi ja hauduta matalalla lämmöllä, kunnes kukkakaali on kypsä. Aloita quinoan (tai riisin) keittäminen seuraamalla pakkauksessa olevia ohjeita.

3. Paista fileesuikaleet

Paista aasialaistyyliiset, marinoitut fileesuikaleet pakkauksessa olevien ohjeiden mukaisesti. Mausta pata suolalla ja pippurilla ja lisää pinaatti.

4. Koristele ja tarjoile

Lisää fileesuikaleet curryyn tai tarjoile nämä erikseen. Koristele makusi mukaan korianterilla ja pippurilla. Tarjoile quinoan (tai riisin) kera ja nauti!

LÖYDÄ LISÄÄ RESEPTIÄ HALSANSKOK.FI