KLIMAKOKKENE

ØKOLOGISK VEGETAR CURRY

6A, TJENSVOLL SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

1	kopp	Yasminris (Økologisk)
0.5	ts	pepper
2	cm	Ingefær
0.5	ts	salt
2	stk	Gulrøtter (Økologisk og kortreist)
4	dl	Kokosmelk (Økologisk)
1.5	kopp	Vann
250	g	Blomkål (kortreist)
30	g	Fersk koriander (kortreist)
1	ss	Rapsolje (Nøkkelhulmerket)
3	ss	Rød Curry paste
2	stk	hvitløksfedd (Økologisk)
0.5	stk	chilli (Økologisk)

SLIK GJØR DU:

1 Økologisk vegetar curry.

Dette er en middagsrett der fokuset ligger på økologisk og kortreist mat samtidig som det er en sunn og smakfylt rett. Vi bruker mest mulig økologiske produkter, og noen av dem er kortreist fra gårder i Stavanger/Rogaland området. I tillegg har vi valgt å ikke ha med kjøtt eller fisk for å få frem hvor godt det kan smake uten kjøtt og fisk.
Dette er en rett som passer til hele familien, og til de fleste anledninger. I tillegg er den enkel å lage.

Tilberedningstid: 20-25 minutter.

2 Start med å kutte opp alle grønnsakene.
Hvitløk, chilli og ingefær skal hakkes og puttes sammen i en liten bolle.
Gulrot og blomkål skal kuttes i små biter og puttes sammen i en liten bolle.

3 Ta ris og vann i en kjele og kokk opp med lokk. Når risen koker tar du ned varmen til litt under middels varme og lar den stå på platen i ca 10 minutter. Da begynner man på steking av grønnsakene i mens.
Etter 10 minutter skal risen ha trukket til seg alt vannet, og da er den ferdig.

4 Sett på en stor stekepanne med sterk varme og rapsolje. Ha hvitløk, chilli, ingefær i pannen og fres dette i 2 minutter. Tilfør gulrot og blomkål. La dette stekes sammen i 3 minutter før du tilsetter rød curry paste og kokosmelk. Dette skal kokes sammen til sausen tykner. Smak til med salt og pepper. (Her kan det også legges til en halv boks økologisk rømme for å gjøre sausen enda tykkere).

Finkutt koriander og legg i en liten skål.

6 Server vegetarcurry med ris og frisk og fersk koriander.

Håper det smaker :-)