

Ingredienser:

600 g skrællede kartofler i store mundrette tern
½ middelstort blomkål, delt i mundrette buketter
2 middelstore porrer, skåret i 5-6 mm tykke skiver
100 g ærter, optøede fra frost
1 ds (400 ml) kokosmælk, gerne ligth
3 spsk. karry
3 spsk. soyasauce
3 spsk. friskpresset citronsaft
4 spsk. olie (gerne rapsolie)
1 tsk. salt
Lidt friskkværnet peber

Tilberedning:

1. I en passende gryde varmes olien op, den skal være meget varm, tilsæt kartoffelterningerne og steg i en 3 – 4 min.
2. Tilsæt kokosmælk og derefter salt og karry, rør godt rundt, og kog videre ved svag varme, under låg, i ca. 8 min.
3. Tilsæt porre og blomkålsbuketterne, og kog videre i ca. 8 min.
4. Tilsæt citronsaft og soyasauce, rør godt
5. Smag til med salt og peber

Tilbehør:

F.eks. 150 g ekstra store rejer, tilsættes lige før servering eller som tilbehør til gode svinekoteletter, eller ???

Kartofler og grønt i kokosmælk

(2 personer)



Fedtfattig
Nem at tilberede
Virkelig velsmagende