

INGREDIENSER



4 SERVERING



32 MIN



INTERMEDIATE

2 pakker Hälsans Kök schnitzel (3 styks i hver pakke)

300 g blandede ris

1 stor rød peberfrugt

1 stort løg

1 fed hvidløg

1 spsk solsikkeolie

1 spsk tomatpuré

1 spsk garam masala

1 spsk karrypulver

1 spsk mel

400 ml grøntsagsbouillon

200 ml kokosmælk

1 agurk

1 stor gulerod

1 lime

1 tsk ingefærsirup

1 bundt frisk koriander

salt

peber

Denne smagfulde karryret, serveret med en sprød Hälsans Kök vegansk schnitzel, er en lækker vegansk version af en traditionel japansk katsu karry. En lækker anderledes plantebaseret opskrift, som er god til dig der søger inspiration til nye retter.

TILBEREDNINGSS INSTRUKTIONER

1. Lav karrysauce

Start med at lave karrysauce ved at hakke hvidløg og skære løg og peberfrugt i stykker.

2. Forsæt tilberedelsen af sauce

På en pandes steges hvidløg med løg og peberfrugt i olien, indtil løget er gennemsigtigt. Efter et par minutter tilsættes tomatpuréen og drys derefter med krydderiet Garam Masala, karry og mel. Lad det igen stege i et par minutter og tilsæt derefter bouillon med grøntsagssmag.

3. Bring i kog og lad det simre.

Bring det hele i kog og lad det simre et par minutter. Tilsæt derefter kokosmælken, hvortil det skal simre i nogle minutter, og efterfølgende smages til med salt og peber.

4. Kog ris og lav salaten

Kog imens risene efter anvisningen på pakken. Til salaten skæres agurken og guleroden i bånd med en grøntsagsskræller eller i skiver med en kniv. Bland dem og smag til med limesaft, ingefærsirup og salt og peber.

5. Bag eller steg de vegetariske schnitzler

Bag eller steg veggie schnitzlerne fra Hälsans Kök sprøde og gyldenbrune efter anvisningen på pakken.

6. Saml og server

Skær schnitzlerne i strimler og server med karrysauce og ris og pynt med koriander. Velbekomme!

MADLAVNINGSTIPS

Byt Schnitzlerne ud på Filet Pieces

Hvis du er mere i humør til kylling, så kan du med fordel bytte de vegetariske schnitzler ud med Hälsans Köks Filet Pieces. Stykkerne fremstår som det perfekte vegetariske alternativ til kylling.

[SE FLERE OPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.DK](#)