

INGREDIENSER

1 pakke Hälsans Kök Filet pieces
1 lille blomkål
1 skalotteløg
200 g frisk spinat
3 generøse spsk madras karrypulver
1 spsk tomatpuré
1 dåse hakkede tomater (400 ml)
1 dåse kokosmælk (400 ml)
salt og peber
quinoa (eller ris) til servering
olivenolie til stegning
koriander og rød peber til pynt (valgfri)

SERVING  4 SERVERINGVARIGHED  40 MINSVÆRHEDSGRAD 
INTERMEDIATE

Bliv inspireret af Asiens rige køkken, og lav den lækre karrygryde med kokosnød og Filet pieces.

TILBEREDNINGS INSTRUKTIONER

1. Skær og steg både skalotteløg og blomkålen

Skræl og hak skalotteløg og skær blomkålen i små blomster. Steg sjalotten i lidt olie i en stor lav gryde. Steg blomkålblomsterne og tilsæt madras curry.

2. Tilsæt tomatpastaen, de hakkede tomater og kokosmælken

Omrør et par minutter og tilsæt tomatpastaen. Lad det koge kort og tilsæt de hakkede tomater og kokosmælken. Kog igen og lad dem simre over svag varme, indtil blomkålen er let kogt.

3. Tilbered quinoaen

Begynd at tilberede din quinoa (eller ris) ved at følge instruktionerne på pakken.

4. Steg dine Filet Pieces

I mellemtiden steges Filet Pieces fra Hälsans Kök i henhold til instruktionerne i pakken. Sæt karryen med salt og peber og lad spinaten i karryen krympe.

5. Saml og server!

Tilsæt stykkerne i karryen eller server dem separat. Pynt med koriander, og hvis du kan lide rød peber. Tilsæt din quinoa (eller ris) på siden og er klar til at nyde!

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