

Lynrask curry med reker, squash og kokosmelk



Jeg har fått flere tilbakemeldinger om at lesere ønsker seg gode middagstips. Selv er jeg alltid på jakt etter raske og gode retter som lar seg gjennomføre i en hektisk hverdag. Denne nydelige gryten er basert på grønn "currypaste" og kokosmelk. Den er sunn og smakfull, men kanskje ikke å anbefale for dem som ammer. En smertelig erfaring jeg selv har gjort meg etter å ha vandret frem og tilbake i stua med en gråtende baby i armene. Men godt smaker det! Det var nesten verdt det. ☐

Kokoskarri for folk som ikke ammer:

(Nok til to voksne)

2 ss olivenolje

2 rause ts med grønn currypaste (kjøpes på glass på feks Meny)
NB! Kan variere i styrke, prøv deg frem.

1 grønn squash, i terninger

1 rød paprika, i terninger

2 vårløk, i skiver

1 boks hermetiske bambusskudd, la væsken renne av først

1 raus neve bønnespirer

ca 300 gram store reker, jeg brukte frosne villreker fra Argentina (tines)

400 ml kokosmelk på boks

1 dl vann og 1 kyllingbuljongterning

2 ss hakket koriander

smak sausen til med ca 1 soyasaus, ca 1 sukker og saft av ca 0,5 lime

ris til servering

Stek squashen i en tykkbunnet kjele eller i en wok. Etter ca tre minutter tilsetter du resten av grønnsakene. Stek i to minutter før du tilsetter currypasten. Fres et halvt minutt før du har i kokosmelk og buljong. Kok opp og smak deg frem med lime, soya og litt sukker. Skru ned varmen og ha i rekene og koriander. La trekke til rekene er gjennomvarme. Server med ris. Kos deg!