Currygryta med butternutsquash

VEGETARISK

Kock: **Per Morberg** Tid: **40 min** Portioner: **4**

40

Här samsas många smaker: kokos, curry, vitlök och mango chutney med ingefära. Vegetarisk mat har annars en tendens att vara lite menlös och underkryddad.

INGREDIENSER

1 butternutsquash, ca 1 kg
5 dl grönsaksbuljong
1 rödlök
1 äpple
rapsolja till stekning
1 msk curry
2 msk tamarisoja
400 ml kokosmjölk
1-2 msk mango chutney
1 vitlöksklyfta
salt och svartpeppar

Tillbehör

kokt råris med aramealger

GÖR SÅ HÄR

1. Skala squashen och dela den på längden. Ta bort kärnorna och tärna köttet i sockerbitsstora bitar. Lägg dem i en kastrull, tillsätt grönsaksbuljong och låt koka i 10?15 minuter tills squashen mjuknat. Sila av buljongen.

2. Skala rödlöken och finhacka den och äpplet. Fräs lök och äpple i rapsolja några minuter. Pudra över curryn och tillsätt tamarisoja. Fräs några minuter till.

3. Häll på kokosmjölken och tillsätt mango chutneyn. Skala och pressa ner vitlöksklyftan. Låt koka ihop i 5 minuter, eller längre om det behövs, till en simmig sås. Smaka av med salt och peppar. Blanda ner squashen.

4. Servera grytan med råris med aramealger (blötlägg algerna och koka upp dem snabbt innan du blandar dem med riset).