



VEGETARISK

Currygryta med butternutsquash

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



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
- rapsoja 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).