Gresskarcurry



Ingredienser

♥ 3 ss olivenolje
♥ 1 løk
♥ 1 rødløk
♥ 3 fedd hvitløk, finhakket
♥ 1 ss fersk ingefær, revet
♥ 2 ss grønnsaksbuljongpulver (eller terninger)
♥ 5 dl vann
♥ 2,5 dl kokoskrem (se tips)
♥ 1 ss brunt sukker
♥ 2 ts Thai gul curry paste (se tips)
♥ 1 ts gurkemeie
♥ 600 g gresskar (renset vekt)
♥ 400 g kålrot (renset vekt)
♥ 350 g brokkoli (bruk også stilken)
♥ 2 røde paprika
♥ 175 g kikerter (avrent vekt)
♥ 1 ss vineddik eller presset saft av lime
♥ kvernet salt og pepper

Topping:
♥ 1 vårløk
♥ 1 dl gresskarkjerner
♥ 1 ss chiliflak
♥ 1 bunt frisk koriander

Servering:
♥ kokt jasminris

Fremgangsmåte

Ha olje i en gryte. Skrell løk og rødløk og skjær i skiver. Ha løken i gryten sammen med fint hakkede hvitløksfedd og revet ingefær. Stek dette på middels varme i noen minutter, til løken begynner å bli blank og gyllen.

Ha grønnsaksbuljongpulver (eller buljongterninger), vann, kokoskrem, brunt sukker, curry paste og gurkemeie i kjelen. Bland sammen.

Finn frem grønnsakene du vil bruke. Skrell og rens gresskar og skjær i terninger og mål opp mengden. Gjør det sammen med resten av grønnsakene.

Ha omtrent 400 gram gresskarterninger og litt av de øvrige grønnsakene i gryten.

La det hele koke sammen under lokk i 30 - 45 minutter, eller til gresskarterningene er skikkelig møre. Finn frem en stavmikser og mos alt i gryten sammen til en jevn, tykk suppe.

Ha nå resten av gresskarterningene og øvrige grønnsaksbiter i gryten. Ha kikerter i en sil og skyll dem godt under kaldt vann før du har også disse i gryten. Bland godt sammen og sett på lokk. La gryten småkoke i 10 - 15 minutter til, til grønnsakene er passe møre.

Smak til med litt vineddik eller presset limesaft og kvernet salt og pepper. Du kan også tilsette litt ekstra curry paste dersom du liker curryen sterkere.

Server gresskarcurryen varm sammen med kokt jasminris.

Dryss gjerne hakket vårløk, gresskarkjerner, litt chiliflak og frisk koriander over som topping.

Tips

♥ Jeg har her brukt kokoskrem (Coconut Cream), som er en nærmest fløteaktig kokosmelk. Det går også bra å bruke vanlig kokosmelk.

♥ Det er lettvint å bruke kikerter som er ferdig kokt, men du bør da skylle dem godt under kaldt vann før du har dem i gryten.

♥ Thailandsk gul curry paste fås kjøpt i de fleste store norske matbutikkene. Jeg synes den gule passer best til denne gresskarcurryen, men dersom du ikke får tak i den, kan du også fint bruke rød curry paste. Juster mengden curry paste alt etter hvor sterk du ønsker at curryen skal være. Jeg bruker 2 toppede teskjeer.

♥ Du kan variere curryen ved å tilsette andre type grønnsaker sammen med gresskar, for eksempel gulrot, sellerirot, purreløk, gul paprika, tomater osv, så dette er en fin anledning til å rydde opp i grønnsaksskuffen.

♥ Gresskarcurryen skal være tykk og "chunky", men det er selvfølgelig bare å tilsette litt mer vann dersom du synes det trengs underveis i kokingen.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/gresskarcurry