

## INGREDIENSER

1 paket Hälsans Kök Filet Pieces (320g)

200g bladspenat

210g kikärtor (från burk, skölj innan användning)

1 stor sötpotatis

400g krossade tomater

2 vitlöksklyftor

300g basmatiris

1 stor lök

4 msk naturella cashewnötter

15 g ingefära (färsk)

1 msk olivolja

3 msk currypasta

Handfull korianderblad



4 PORTIONER



25 MIN



LÄTT

En värmande curry med Hälsans kö kfilet pieces, sötpotatis och spenat. Med rostade cashew som garnering får rätten en extra crunch!

## TILLAGNING

**1. Rosta cashewnötterna och fräs löken**

Värm en stekpanna och torrosta cashewnötterna snabbt, låt de svalna.

Skiva sedan löken och fräs den i oljan på låg värme i 5-10 minuter tills den blir krispig och brun. Lägg åt sidan för att servera med curry.

**2. Koka Sötpotatisen**

Tärna sötpotatisen i kuber. Värm en kastrull med vatten. När vattnet kokar tillsätt sötpotatisen och koka i cirka 5 minuter, håll sedan av vattnet.

**3. Koka riset**

Koka riset enligt förpackningen och tillsätt kardemumma i vattnet om så önskas (valfritt). Ställ riset åt sidan när det är klart tills servering.

**4. Fräs ihop curryn**

Värm försiktigt upp currypasta i en stor nonstick panna.

Finhacka ingefära och vitlöken och tillsätt i pannen. Skölj kikärtor rikligt i vatten, Tillsätt sötpotatisbitarna och kikärtor och blanda sammans med currypasta. Tillsätt tomaterna och koka på låg värme i ca 10 minuter. Tillsätt filébitarna och värm ytterligare i 5 minuter. Slutligen rör i spenaten och låt den mjukna i 1-2 minuter med locket på.

**5. Redo för servering!**

Servera curryn med ris, toppad med krispig lök, färsk koriander och rostade cashewnötter,

**FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE**