

## INGREDIENSER

1 packet Hälsans Kök Filet Pieces  
150 gram Kikärter  
2 msk thailändsk röd currypasta  
250 g basmatiris  
1 lök, skuren i bitar  
2 vitlöksklyftor, krossade  
1 msk riven ingefära  
1 huvud broccoli, skuren i buketter  
1 röd paprika, hackad  
1 msk sojasås  
2 limefrukter  
en handfull färska korianderblad  
200 ml lätt kokosmjölk  
200ml mjölkalternativ, tex soja eller mandel



Vi verkar aldrig tröttna på thailändsk mat på Hälsans Kök... prova våra Filet Pieces i denna klassiska krämiga, kryddiga curry packad med grönsaker för en fantastisk middag mitt i veckan.

## TILLAGNING

### 1. Koka riset

Koka först riset enligt anvisningarna på förpackningen.

### 2. Fräs lök, vitlök och ingefära

Hetta upp lite olja och fräs löken i 3-4 minuter tills den blir ljust gyllene innan du tillsätter vitlök och ingefära. Stek ytterligare en minut för att släppa smakerna.

### 3. Stek Filet pieces med currypaste och låt sen sjuda

Tillsätt currypasta och Filet pieces och stek tillsammans tills allt är täckt och doftar aromatiskt. Häll i kokosmjölken och mjölkalternativet och låt sjuda försiktigt.

### 4. Lägg till grönsakerna

Rör ner broccolin, paprikan och kikärtorna och låt sjuda i ca 3 minuter.

### 5. Smaksätt med soja och lime, klart att servera!

Smaksätt curryn med sojasås och saften av en lime. Servera till sist med ris, extra limeklyftor och korianderbladen.

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