



Kikärtsgryta med curry, kokosmjölk och mango

Antal: recept_2019_01_27

Sugen på en snabblagad och välsmakande gryta med inslag av mango och jordnötssmör? Klart du är! Denna gryta kan ätas till olika sorters ris eller till exempel vår [grynmix](#).

Pris: 1 kr

2 gula lökar
2 vitlöksklyftor
2 msk gul curry
2 msk jordnötssmör
200 g krossade tomater
1 frp kokta kikärter
2 dl frusen mango
1 frp kokosmjölk
1 grönsaksbuljongtärning
Salt, svartpeppar

Ris till 4 portioner

Börja med att koka upp riset enligt anvisningarna.

Skala och hacka löken i mindre bitar och vitlöken fint. Stek dessa i gryta i vatten tills de blir mjuka. Tillsätt curryn. Ha i lite mer vatten vid behov.

Häll i tomaterna och kokosmjölken samt smula i grönsaksbuljongen. Ha i jordnötssmöret och rör om ordentligt. Låt puttra i ca. 10 minuter.

Ha till sist i kikärtorna samt mangon och låt stå på medelvärme några minuter till. Smaka till sist av med salt och svartpeppar.