

NFP Plante-bidder i indisk spinat

Vegetar - 10 personer

Ingredienser

- 225 g NFP Plante-bidder
- 3/4 liter grøntsagsbouillon
- 3 store løg
- 2,5 bakker (750 g) champignon
- 6 fed (150 g) hvidløg
- 7 cm frisk ingefær
- 750 g frossen helbladet spinat
- 1 bdt (50 g) frisk koriander
- 4-5 spsk (30-35 g) god stærk karry
- 1,5 dl græsk yoghurt eller havre "fraiche"
- 1 spsk (8-10 g) god tomatpure
- 4-5 spsk (25 g) olie - ikke jomfruolie

Tips :

Jo længere tid man rister/karameliserer pureen - jo "dybere bliver smagen" men max. 10 min.

Frisk spinat foretrækkes - hvis den er i sæson. Men ellers er helbladet frossen spinat ganske fint

Tilberedning

1. Klargør ingredienserne
2. Sæt Plantebidderne i blød i bouillon en ca. 10 min.
3. Blend løg/hvidløg/ingefær/karry og evt. 1 tsk tørret chili - i en foodprocessor el. lign.
4. Tilsæt pureen i en godt opvarmet gryde sammen med olien
5. Tilsæt tomatpureen - og lad det hele riste godt af i 5 -10 min.
6. Tilsæt Plantebidder, og lad dem lige "riste/marinere" i karrymassen
7. Tilsæt svampe og den optøede spinat
9. Lad retten simre ved svag varme i 10-15 min.
10. Tilsæt hakket frisk koriander
11. Smag til med salt og evt. lidt tørret chili og et skvæt frisk lime saft

Servér med dampede eller kogte ris - og evt. ristede cashewnødder/frisk chili

