

Spemat med curry och grönsaker

2 msk gul currypasta
3 msk vegetabilisk olja
200-300 ml kokosmjölk
250 g tärnad potatis (4-5 potatisar kokta)
100 g spenatblad (går bra med frysta blad om det inte finns färsk)
Ingefära (en bit färsk)
Persilja (färsk)
250 ml grönsaksbuljong

Hetta upp olja i en panna, tillsätt currypastan och heta upp tills den börja dofta. Häll i kokosmjölken och koka upp. Tillsätt potatis, ingefära och buljong. Koka upp igen tills potatisen mjuknat. Lägg i spenaten och avvakta tills den mjuknat. Servera ur en vacker oval med jasminris.

Vårrullar (ca 15 st)

½ purjolök
1 mellanstor gul lök
1 större morot
Ca 100 g vitkål
Ca 2-3 dl glasnudlar
150 g vegetarisk färs (tex. soja)
Salt/örtsalt
Deg (färdigköpt)
Rapsolja

Tag ut degplattorna ur frysen och låt dem tina. Tag dem ur förpackningen och låt dem ligga under en fuktig handduk så att de inte torkar. Skölj grönsakerna. Hacka lök och purjolök. Riv moroten och strimla vitkålen. Förbered nudlarna enligt instruktionen på förpackningen och klipp dem sedan i mindre bitar. Blanda allt med den finfördelade färsen och krydda.

Ta försiktigt en degplatta så att den förblir hel och låt resten ligga kvar under handduken. Lägg på litet av fyllningen och pensla kanterna med vatten så att rullen "klistrar ihop" när den rullas ihop. Gör klar alla vårrullarna och fritera dem sedan i olja över medelvärmes tills de får en fin gyllenbrun färg. Servera genast.

Couscous med curryröra 4 pers

Couscous
1 – 2 rödlökar
2-3 dl frysta ärtor (behöver ej tinas)
2 tsk curry
1 röd paprika
1 dl Färsk eller konserverade kantareller eller champinjoner
1 vitlöksklyfta

Koka couscousen enligt beskrivningen på förpackningen. Hacka löken och paprikan. Skär svampen i bitar. Stek svamp, lök och paprika med curryn i lite olja. När det är klart så blanda i ärtorna och blanda sedan allt med couscousen. Klart att servera. Vill man kan man lägga den färdiga rätten i små skålar som man sedan stjälpur upp på tallriken och garnerar med t.ex. ananasbitar, cocktailtomater och ett salladsblad.

Wok med kokosmjölk (ca 5 pers)

2 mellanstora lökar
2 vitlöksklyftor
1 paket soja-/ quornbitar (300 g)
1 tärning grönsaksbuljong
1 msk sojasås
1 – 2 burkar kokosmjölk (400 ml)
1 paket frysta färdiga wokgrönsaker (500-600 g)
3 msk rapsolja
Citrongräs

Skala och hacka löken, pressa vitlöken. Fräs detta tillsammans med soja-/quornbitarna i oljan ca 10 minuter under omrörning. Häll på kokosmjölken och häll i buljong och sojasås. Låt småputtra i ca 10 minuter. Rör om någon gång. Häll i wokgrönsakerna (skall inte tinas i förväg) och hetta upp över medelvärmes i ca 5-7 minuter. Allra sist strör du över lite hackat citrongräs. Servera direkt till t.ex. basmatiris eller rårís, som är ännu nyttigare.