

Massaman curry

(3 personer)

300 g. kyllingfilet (kan erstattes med andet kød eller vegetarisk alternativ)

1 dåse kokosmælk

6 store kartofler

1 løg

En halv pose peanuts, usaltet

2 spsk. sukker

½ spsk. salt

1 ½ spsk. tamarind juice

1 spsk. massaman curry paste

1 håndfuld frisk basilikum

1 kanelstang (eventuelt flere)

Tilberedning

- Skær alle grøntsagerne ud i tern
- Tag en gryde eller dyb pande og varm den op med olie
- Svits massaman curry pasten i olien - dog ikke ved alt for høj varme!
- Svits herefter løg og kylling og tilsæt derefter kokosmælk og rør godt rundt
- Tilsæt kartofler og kanelstang
- Når kød, kartofler og løg flyder til overfladen tilsættes tamarin juice
- Det hele koges i 15 – 20 min.
- Smag til med salt og pepper
- Pynt med frisk basilikum og peanuts

Thai suppe

3 spsk. olie

1 spsk. rød karry pasta

1 spsk. sambal olek

2 spsk.. soya

2 spsk. fiskesauce

1 løg

2 gulerødder

1 lime

4 cm. frisk ingefær

1 striml citrongræs

1 peberfrugt



Food Maker
Folkesundhed
Frichsparken 36 G
8230 Åbyhøj

Tel: 4185 7829
www.foodmaker.dk

4 spsk. kokospalmesukker (alternativt brun farin eller rørsukker)

¼ liter piskefløde

3 dl. vand

En pakke laksesteak

Tilberedning

- Kom olien i en wok og rist den røde karrypasta og sambal oelek lidt af
- Hak løg og gulerødder småt, og peberfrugt i lidt større stykker
- Skræl ingefæren og riv den. Bank smagen lidt ud af citrongræsset og hak den fint
- Kom nu alle grøntsagerne ned i wokken og vend det godt rundt
- Pres limesaft hen over samt soya og fiskesauce
- Kom kokossukker og vand ved og skru lidt ned. Lad suppen stå og simre i et kvarters tid ved middel varme
- Imens kan du riste laksen på en pande eller i ovnen til den netop lige er bagt
- Hæld fløde i suppen og lad den blive helt varm og server med laksen.