



Heidi Lambers

## PIPFRI I KARRY

Cremet og fyldig i smagen

KATEGORI: Hovedretter og tilbehør

FORBEREDELSESTID: 18 minutter

TILBEREDNINGSTID: 20 minutter

KOGETID: 2 minutter

SAMLET TID: 40 minutter

SVÆRHEDSGRAD: Middel

FRYSEVENLIG: Ja

HOLDBARHED: Op til 5 dage på køl

sæt din post-it eller note-it her  
til indkøbsseddel eller stikord

INGREDIENSER: 11

ANTAL: 4 pers.

Pipfri i karry er en direkte oversættelse af kylling i karry, bare uden pip. Men i stedet med en plantebaseret udgave, så teksturen er same same, men ophavet different.

Så ingen fjer at plukke med den høne.

Jeg har serveret denne version maaange gange og den har været hele familien rundt. Også den udenlandske familie. Den er godkendt af alle nationaliteter og har nu sikret sig en regelmæssig plads på madplanen. Retten kan varieres med adskillige former for tilbehør og pynt, så det behøver aldrig at blive kedeligt at finde Pipfri i karry på menuen uge efter uge.

Find mere info til opskriften på [heidilambers.dk](http://heidilambers.dk) under eksempelvis: Notes to self. Du kan søge opskriften frem ved at skrive PIPFRI i søgefeltet øverst til højre.

# PIPFRI I KARRY

Cremet og fyldig i smagen

## INGREDIENSER:

---

### FYLD

- 320 g. filét stykker (Hälsnans Kök)

### SAUCE

- 100 g. smørbar
- 1 stort løg eller 2 små, i tern
- 2 fed hvidløg
- 1 tsk. Herbamere grøntsagsboullion
- 2 ds. kokosmælk
- 5 tsk. karry
- 1 tsk. gurkemeje
- 2 spsk. mel til jævning
- Friskkværnet peber
- Havsalt eller Herbamere krydderisalt

### TIL SERVERING

Basmati-ris

Blanding af kogte ris og grønne linser

### TILBEHØR

Råstegte gulerødder

Råstegte blomkålsbuketter

Dampet blomkål

Dampet broccoli

Stegt grønkål

Stegte, finsnittede porrer

Friske grønne asparges

Blancheret spinat i hvidløg

Hjemmelavet agurkesalat

Sambal oelek

## FREM GANGSMÅDE:

---

### FYLD

1: Tag filét stykker op fra fryseren og skær de pipfri stykker i mindre stykker, når de er tilpas optøet.

2: Skær løg i tern.

### SAUCE

1: Smelt smørbar i en gryde.

2: Svits løgene til de er blanke (gyldne).

3: Tilføj grøntsagsboullion (Herbamere).

4: Tilsæt presset hvidløg og svits med.

5: Kom karry og gurkemeje i og svits af sammen med løgblandingen.

6: Hæld nu alle pipfri-stykkerne og bland sammen med massen og svits af.

7: Smelt den faste del af kokosmælken ned i karry/løgmassen og rør sammen.

8: Tilføj den tynde del af kokosmælken og lad sovsen koge op.

9: Tilsæt mel-jævning for en tykkere og mere cremet konsistens.

10: Smag til med salt, hvis nødvendigt eller

Grøn salat  
Rød peberfrugt  
Ærter eller bønner

#### PYNT

Friske grønne asparges  
Cashewnødder  
Friske koriander  
Nigella-frø  
Sort sesam  
Persille

evt. mere grøntsagsboullion.

11: Slut af med friskkværnet peber.

12: Servér med en blanding af ris og grønne linser og noget af alt det lækre tilbehør og top med nigella-frø og friske koriander.

13: Velbekomme.

