

Fruktig bladbeta og ananas karri  
OPPSKRIFT

## Fruktig bladbeta og ananas karri



|                     |                |
|---------------------|----------------|
| <b>TID</b>          | 20 mins        |
| <b>INGREDIENSER</b> | 12 gjenstander |
| <b>PORSJONER</b>    | 2 x            |

Har du lyst på noe nytt? Da burde du prøve den fruktige karriretten med spinat og ananas!

### INGREDIENSER

- 2 gulrøtter
- 250 g sveitsisk bladbeta
- 250g ananas
- 1 fedd hvitløk
- 30g ingefær
- 1 ss vegetabilsk olje
- Salt etter smak
- 1 ts karri
- 500 ml kokosmelk
- Soyasaus etter smak
- 1 pakke Ben's Original™ Express Indian Style Rice
- Koriander for pynt

# INSTRUKSJONER

1. Skrell gulrøttene og skjær i pinner. Separer det grønne fra bladbeten og skjær i fine strimler. Skjær bladbetestilkene i pinner.
2. Fjern skallet og stilken fra ananas og terninger.
3. Skrell hvitløk og ingefær, og skjær i fine skiver.
4. Varm oljen i en wok eller dyp panne og stek grønnsakspinner, hvitløk og ingefær på middels varme i ca 5 minutter. Krydre med salt og karri.
5. Tilsett så det grønne fra bladbeten, tilsett kokosmelk og la det surre i ca 3 minutter.
6. Smak til med soya.
7. Varm opp risen i henhold til instruksjonene på pakken og server med karri.
8. Hvis du vil, kan du pynt alt med friske korianderblader.
9. Babyananas kan også brukes til ananas, den er søtere og mer aromatisk.

## KATEGORIER:

[Indian](#), [Vegansk](#), [15 - 30min](#), [Express ris](#)

## FLERE OPPSKRIFTER SOM DENNE



### [Wok med reker, ingefær og soya](#)

Tid

10 mins

Ingredienser

10 gjenstander



### **Express ris fra Middelhavet med ruccola og tomater**

Tid

20 mins

Ingredienser

9 gjenstander



### **Fylte paprika**

Tid

30 mins

Ingredienser

11 gjenstander

---

**Source URL:** <https://no.bensoriginal.com/oppskrift/fruktig-bladbete-og-ananas-karri>