

Oppskrift

Ungsau-curry bakt på hel bogknoke, servert med grillet hjertesalat med crudité og yoghurtdressing



1

Ungsau curry

Varm olje i en vid panne over middels høy varme. Tilsett løk, hvitløk og ingefær, og stek i ca. 8 minutter til løken er myk og gyllen.

Tilsett bogknoken og brun den godt på alle sider. Dryss over gurkemeie og malt chili og la krydderet steke kort for å frigjøre aroma.

Tilsett hakkede tomater, ca. 5 dl vann, anis, spisskummen, koriander, kanel, kardemomme og nellik. Kok opp, senk varmen og la retten småkoke forsiktig, delvis tildekket, til kjøttet er mørt. Spe med mer vann underveis ved behov.

Tilsett rosiner og hvite bønner og la småkoke videre i ca. 10 minutter slik at smakene setter seg. Smak til med salt, sukker og pepper. Vend inn fersk koriander og grønn chili rett før servering.

2

Yoghurtdressing

Rør sammen yoghurt og melk til ønsket konsistens. Smak til med sitronsaft, salt og pepper. Sett kjølig frem til servering.

3

Crudité

Skrell gulrot, kålrot og brokkolistilk. Kutt grønnsakene i fin julienne og legg dem i isvann for å bevare sprøhet. Sil godt av før servering. Vend grønnsakene i litt olje og sitronsaft.

4

Grillet hjertesalat

Del hjertesalaten i to på langs, vask godt og la den renne av.

Grill eller stek salaten til snittflaten er godt brunet uten å bli brent. Dryss litt flaksalt over den grillede siden før servering.

5

Servering

Server ungsau curry bakt på hel bogknoke med grillet hjertesalat, topp med crudité og yoghurtdressing.

Produkter i denne oppskriften

Bogknoke av Ungsau Fr Pk



Ingredienser

Curry

Gilde Ungsau Bogknoke

2,5 kg

Curry

Yoghurtdressing

Crudité

Grillet hjertesalat

Olje til steking	1 dl
Løk, skivet	300 g
Hvitløk, finrevet	40 g
Ingefær, revet	70 g
Gurkemeie, malt	2 g
Chili, malt	2 g
Anis, malt	4 g
Spisskummen, malt	10 g
Koriander, malt	10 g
Kanel, malt	5 g
Kardemomme, malt	2 g
Nellik, malt	2 g
Hakkede tomater	400 g
Vann	5 dl
Rosiner	150 g
Kokte hvite bønner	400 g
Salt, sukker og pepper etter smak	

Curry

Yoghurtdressing

Crudité

Grillet hjertesalat

Yoghurtdressing

Crudité

Grillet hjertesalat

Frisk koriander, grovhakket 10 g

Grønn chili, finhakket 20 g

Yoghurtdressing

Yoghurt naturell 2 dl

Melk 50 ml

Sitronsaft 50 ml

Salt og pepper

Crudité

Gulrot 50 g

Kålrot 50 g

Brokkolistilk 50 g

Nøytral olje 20 ml

Sitronsaft 20 ml

Flaksalt

Grillet hjertesalat

Hjertesalat 5 stk

Curry

Yoghurtdressing

Crudité

Grillet hjertesalat

Yoghurtdressing

Crudité

Grillet hjertesalat

Yoghurtdressing

Crudité

Grillet hjertesalat

Flaksalt	
----------	--