

Kalv i wok med karry, kokos og kål

Mandag 20. november 2017

Ingredienser

2 fed hvidløg
1 knold ingefær
2 spsk. olivenolie
750 gr. Kalv i strimler
1 bakke sukkerærter
1 grøn peberfrugt
5 stilke bladselleri
1 spidskål
salt
200 g tørrede kikærter
1 spsk. karry
1 dåse kokosmælk
peber

Opskriften er til 6 personer

Fremgangsmåde.

Skyl og sæt kikærterne i blød i vand på køl 8 timer.

Skyl og kog dem møre i letsaltet vand. Ca. en time. Tag en ært op og bid i den, for at mærke, om de er møre, men med bid.

Snit spidskålen fint. Skær bladselleri i tynde skiver. Skær peberfrugten i stave, fjern kerner og det hvide. Snit sukkerærterne fint. Riv ingefær, ca. 2 tsk. og pres hvidløg.

Varm olien op i wokken og kom karry, ingefær, hvidløg og lidt salt ved, rør i det tiden.

Steg først kødet, herefter kommes spidskål og bladselleri i. Steg mens du holder gang i retten. Når kødet er stegt og spidskålen reduceret og blød, kommes kokosmælken i.

Lad den koge godt op om retten.

Kom peberfrugt, sukkerærter og kikærter i og lad det simre med.

Smag til med salt og peber.