

MiFU tomaatti-kermakastikkeessa

Ainekset

4 annosta

- 1 (140 g) iso sipuli
- 2–3 valkosipulinkynttä
- 1/2 rkl öljyä
- 1 tl juustokuminaa
- 1 tl garam masala -mausteseosta
- 1/2 tl kurkumaa
- 1/2 tl currya
- 1 tk (400 g) K-Menu kuorittuja tomaatteja tomaattimehussa
- 1 rs (330 g) Valio MiFU paistettavaa ruokaraetta, maustamaton
- 1 tk (2 dl) Pirkka laktoositonta ruokakermaa (15 %)
- 1/2 tl suolaa



Valmistus

Valmistusaika alle 30 min

1. Kuori ja suikaloi sipuli. Hienonna kuoritut valkosipulinkyntset.
2. Kuullota sipuleita pannulla rasvassa. Sekoita joukkoon juustokumina, garam masala, kurkuma sekä curry ja sekoita. Lisää ruokarae ja paista, kunnes neste on haihtunut ja rakeet saavat hieman väriä.
3. Soseuta kokonaiset säilyketomaatit sauvasekoittimella. Lisää pannulle soseutetut tomaatit, ruokakerma ja suola. Kuumenna kiehuvaksi ja hauduta miedolla lämmöllä muutama minuutti. Tarjoa kastike riisiin ja naanleivän kanssa.

VINKKI:

Tämä kastike sopii tarjottavaksi myös pastan (spaghetin) kanssa ja mikä vieläkin ekologisempaa pitkäjyväisen kauran kanssa, jolla voit aina halutessasi korvata riisin.

Kuvat ja kommentit Päivi Isotalo

”Tein K-ruokasovelluksen ohjeen mukaan ja hyvää tuli. Tällä kertaa lisuke oli ohran ja riisin sekoitus, mutta tämä sopii myös pastakastikkeeksi. Ihanan mausteinen ja MiFU:ssa hyvä suutuntuma. Hyvä, että seurasin ohjeita, yleensä en muista paahtaa mausteita, nyt muistin.”