

Gresskargryte med reker (til ca. 4-6 personer)



Ingredienser:

1 ½ kg modent gresskar
1 kg med store reker/scampi uten skall (ukokte)
1 grovhakket løk
1 ½ kopp med vann
50 g med grovhakket fersk ingefær
Olivenolje eller rapsolje til steking
200 ml kokosmelk eller matfløte
3 hvitløk
Limesaft
Salt og pepper etter smak
Koriander
Chilli (oppkuttet)

Ris:

2 kopper med ris
4 kopper med vann
½ kopp med hakkede cashewnøtter

Gresskargryte-fremgangsmåte:

1. Reke/scampiene marineres i lime, 3 grovhakkadde hvitløk, salt og pepper.
2. Skrell gresskaret og kutt den i terninger.
3. Varm opp stekeoljen i en kasserolle og stek først grovhakket løk, (i ca. 2 minutter).
4. Ha i gresskarkjøttet i kasserollen, chilli, ingefær og litt salt. Stek gresskarkjøttet i ca. 5-10 minutter og tilsett deretter vannet. La gresskarkjøttet koke i ca. 15 minutter. Du kan tilsette mer vann underveis hvis nødvendig.
5. Mos gresskaret sammen med kokosmelk eller fløte.
6. Mens gresskaret putrer på svak varme, kan du sette i gang med å tilberede rekene/scampiene. Stek de marinerte rekene/scampiene i en stekepanne med olje til de blir rosa.

7. Ha i rekene/scampiene i kasserollen med gresskarkjøttet og la dem trekke i gresskargryten på svak varme. Du kan også tilsette kraften fra rekene/scampiene som er igjen i stekepannen i gresskargryten.
8. Rett før serveringen drysses grovhakket fersk koriander over gryten.

Ris-fremgangsmåte:

Mens rekene/scampiene trekker i gresskarmoussen på svak varme kan du sette i gang med å lage ris.

Kok opp vann i en kasserolle. Ha i litt salt og olje i vannet. Når vannet begynner å koke har du i risen i det kokende vannet. Skru ned varmen og la risen småkoke i ca. 15-20 minutter.

Bland den ferdigkokte risen med grovhakkede cashewnøtter eller hele cashewnøtter.