



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

One pot indisk grønnsaksform med kokoskrem, basmatiris, cashewnøtter og mangochutney

One pot grønnsaksform

1 stk brokkoli
1 pakke kikerter
1 pakke cherrytomater
1 pakke kokoskrem
½–1 pakke garam masala
1 pakke grønnsaksbuljong
1 boks hakkede tomater
125 g basmatiris
2 dl vann ^B
½ ts salt ^B

Topping

1 bunt koriander
1 glass mangochutney
1 pakke cashewnøtter
1 pakke raita

aluminiumsfolie (kan sløyfes) ^B
pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **One pot grønnsaksform:** Kutt brokkolien i buketter. Skrell og kutt stilken i skiver. Ha kikertene og cherrytomatene i en sil og skyll dem under kaldt vann.
3. **One pot grønnsaksform, fortsettelse:** Ha kokoskremen i en stor ildfast form og rør inn ønsket mengde av garam masala-krydderet og grønnsaksbuljongen. Rør inn de hakkede tomatene, 2 dl vann, risen, kikertene, cherrytomatene, ½ ts salt og litt pepper. Dekk formen med aluminiumsfolie, og stek det hele i ovnen i omtrent 30 minutter, eller til risen er gjennomkokt. Ha brokkolien i formen de siste 10–12 minuttene av steketiden, og stek videre uten aluminiumsfolien.
4. **Topping:** Skyll korianderen. Topp retten med korianderen, mangochutneyen, cashewnøttene og raitaen. God middag!