



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Rostad blomkålscurry med kikärter och koriander

Rostad blomkål

Blomkål 1 st

- Bakplåtspapper 1 st
- Salt ½ tsk

Curry

Gul lök 1 st

Ingefära 1 bit

Tomat 2 st

Kikärter 1 förp

Vitlök 2 klyftor

Curry 2 tsk

Chili flakes 1 krm

Coconut cream 1 förp

- Vatten 2 dl

Grönsaksbuljong 1 påse

Till servering

Basmatiris 135 g

Koriander 20 g

Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olivolja,
Salt, Vatten

1. Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig).

2. **Förberedelser:** Skär blomkål i buketter. Grovhacka gul lök. Skala och finriv ingefära (ca 1 msk). Tärna tomat. Häll av och skölj kikärter.

3. Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.

4. **Rostad blomkål:** Lägg blomkål på en plåt med bakplåtspapper. Ringla över lite olivolja. Krydda med salt och rosta i övre delen av ugnen ca 15 min, eller tills blomkålen fått fin färg.

5. **Curry:** Hetta upp lite olivolja i en stekgryta och fräs lök, ingefära och pressad vitlök ca 3 min. Tillsätt tomat, curry, chili flakes, coconut cream, vatten, grönsaksbuljong och kikärter. Sjud under lock ca 10 min.

6. Vänd ner den ugnrostade blomkålen i grytan och sjud ytterligare ca 2 min. Smaka av med lite salt.

7. Toppa blomkålscurryn med koriander. Servera med nykokt basmatiris.