



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

## Asiatisk linsgryta med blomkål, äpple och basmatiris

### Asiatisk linsgryta

Bananschalottenlök 1 st  
Vitlök 1 klyfta  
Rött äpple ½ st  
Ingefära ½ bit  
● Olja 1 tsk  
Garam masala 1 förp  
Coconut cream 1 förp  
● Vatten 1 dl  
Grönsaksbuljong 1 påse  
Röda linser 1 dl  
Krossade tomater 1 förp  
Babyspenat 30 g  
Flytande honung 1 förp  
Chili flakes 1 krm

### Basmatiris

Basmatiris 1 dl

### Ugnsrostad blomkål

Blomkål ½ st  
● Bakplåtspapper 1 st  
● Olja ½ tsk

### Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olja,  
Salt, Svartpeppar, Vatten

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Förberedelser:** Finhacka schalottenlök och vitlök. Skär rött äpple i små tärningar. Skala och finriv ingefära. Dela blomkål i mindre buketter.
3. **Basmatiris:** Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.
4. **Asiatisk linsgryta:** Hetta upp neutral olja i en stekgryta. Fräs lök med garam masala ca 3 min. Tillsätt vitlök, äpple, ingefära, coconut cream, vatten och grönsaksbuljong. Koka upp och sjud ca 2 min.
5. Blanda ner röda linser och krossade tomater, koka upp och sjud ca 15 min, tills linserna är mjuka. Rör om då och då, späd eventuellt med lite vatten om vätskan kokat in.
6. **Ugnsrostad blomkål:** Lägg blomkål på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med neutral olja, lite salt och nymald svartpeppar. Rosta mitt i ugnen ca 15 min, tills blomkålen är mjuk och fått fin färg.
7. **Asiatisk linsgryta:** Tillsätt babyspenat, flytande honung och chili flakes till grytan. Smaka av med lite salt.
8. Servera asiatisk linsgryta med ugnsrostad blomkål och basmatiris.