



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Karrygryde med linser, cashewnødder og ristet blomkål

Det skal du bruge

1 stykke blomkål
125 g bulgur
 $\frac{1}{4} + \frac{1}{4}$ stk løg
1 pose cashewnødder
1 fed hvidløg
1 pose tomatpuré
 $\frac{3}{4}$ tsk sambal oelek
 $\frac{1}{2}$ tsk spidskommen
 $\frac{3}{4}$ tsk karry
 $\frac{1}{3}$ stk ingefær
2 dl kokosmælk
 $\frac{1}{2}$ pose grøntsagsbouillon
 $\frac{1}{4}$ spsk honning
 $\frac{1}{2}$ dl røde linser
50 g babyspinat

Det skal du selv have

olie ^b

salt ^b

^b basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 225°C.
2. **Ristet blomkål:** Skyl blomkål og del den i små buketter. Læg det på en bageplade med bagepapir og bland med lidt olie og salt. Steg det i ovnen i ca. 20 min.
3. **Bulgur:** Kog bulguren som anvist på posen.
4. **Karrypasta:** Pil løg og kom den ene del i en skål eller minihakker. Tilføj cashewnødder (gem lidt til pynt), hvidløg, tomatpuré, sambal oelek, spidskommen, karry, revet ingefær og lidt salt. Blend alt med en stavblender til en glat masse.
5. **Karrygryde:** Skær løg i både. Varm lidt olie op i en gryde og steg løget i ca. $\frac{1}{2}$ min. Tilsæt karrypasta og steg videre i ca. 1 min. Tilsæt $\frac{1}{2}$ dl vand, kokosmælk, bouillon og honning. Kog op, tilsæt linser og lad det småkoge i ca. 15 min. til linserne er møre. Husk at røre i gryden undervejs.
6. Skyl spinat og vend i til sidst sammen med den stegte blomkål. Drys cashewnødder på toppen og servér med bulgur.