



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

## Cashewnötscurry med röda linser, kokosmjölk och rostad blomkål

### Rostad blomkål

Blomkål ½ st  
Vitlök 1 klyfta  
● Salt 1 krm

### Till servering

Bulgur 125 g  
Cashewnötter 20 g

### Curry paste

Gul lök ½ st  
Cashewnötter 20 g  
Vitlök 2 klyftor  
Tomatpuré ½ förp  
Chili flakes ½ tsk  
Spiskummin 1 förp  
Curry 1 förp  
Malen ingefära 1 påse  
● Salt 1 krm

### Gryta

Röda linser ½ förp  
Gul lök ½ st  
● Vatten 3 dl  
Coconut cream 1 förp  
Grönsaksbuljong 1 påse  
Babyspenat 30 g

### Att ha hemma ●

Olivolja, Salt, Vatten

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostad blomkål:** Skär blomkål i små buketter. Lägg i en ugnform och blanda med lite olivolja, pressad vitlök och salt. Rosta mitt i ugnen ca 20 min.
3. **Till servering:** Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.
4. **Curry paste:** Finhacka gul lök och lägg i en mixerbunke tillsammans med cashewnötter, pressad vitlök, tomatpuré, chili flakes, spiskummin, curry, malen ingefära och salt. Mixa till en smet med stavmixer.
5. **Gryta:** Häll av och skölj röda linser. Klyfta gul lök. Hetta upp lite olivolja i en stekgryta och fräs löken ca ½ min. Tillsätt curry paste och fräs allt ytterligare ca 1 min. Blanda ner vatten, coconut cream och grönsaksbuljong. Låt sjuda ca 8 min. Blanda ner avhållda röda linser, låt sjuda ca 2 min. Smaka av med lite salt.
6. Vänd ner babyspenat och den rostade blomkålen i lins- och cashewnötscurryn. Toppa med cashewnötter och servera med bulgur.