



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 2 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.