



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Blomkålskorma med fetaost, mynta och mangochutney

Blomkålskorma

Gul lök 1 st
Vitlök 1 klyfta
Ingefära 1 bit
Blomkål ½ st
● Olja 2 tsk
Garam masala ½ förp
Curry 1 förp
Spiskummin 1 tsk
Tomatpuré ½ förp
Coconut cream 1 förp
● Vatten 2 dl
Grönsaksbuljong 1 påse

Myntayoghurt

Mynta 10 g
Matyoghurt 1 dl
Spiskummin 1 krm

Till servering

Basmatiris 135 g
Mynta 10 g
Fetaost 50 g
Mango chutney ½ förp

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Svartpeppar,
Vatten

1. Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.
2. **Förberedelser:** Hacka gul lök. Skala och finriv vitlök och ingefära. Dela blomkål i mindre buketter.
3. **Blomkålskorma:** Hetta upp olja i en rymlig stekgryta och stek gul lök ca 2 min. Tillsätt vitlök, ingefära, garam masala, curry och spiskummin, fräs hastigt under omrörning. Tillsätt tomatpuré och blomkål och fräs ytterligare ca 2 min.
4. Tillsätt coconut cream, vatten och grönsaksbuljong. Koka upp och sjud under lock ca 12 min, tills blomkålen mjuknat något. Smaka av grytan med lite salt.
5. **Myntayoghurt:** Strimla all mynta. Blanda matyoghurt, hälften av mynta, spiskummin, salt och lite nymald svartpeppar i en skål.
6. Smula fetaost. Toppa grytan med resten av myntan och fetaost. Servera blomkålskorma med basmatiris, myntayoghurt och mango chutney.

TIPS! Blanda ihop alla torra kryddor till blomkålskorman innan tillagning.