



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Indisk gobi 65 - krydderstekt blomkål med fullkornsrís og koriander

Ris

135 g fullkornsrís

Krydderstekt blomkål 65 og saus

1 pakke paprikakrydder
1 pakke maisstivelse
1 pakke finkuttet ingefær,
hvitløk og chili
2 stk egg
1 stk blomkål
1 pakke tomatsalsa

Sprø salat

1 stk hjertesalat
½ stk rødløk
1 stk rød paprika
1 stk tomat
1 bunt koriander

Yoghurt og sitron

½ stk sitron
75-150 g yoghurt naturell
1 pakke kjerneblanding

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Ris: 100 g Blomkål: ¼ stk
Saus: 3 ss Salat: 150 g
Yoghurt: 2 ss Kjerner: 1 ts
Energiinnhold: ca. 470 kcal.

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.

2. **Ris:** Tilbered ris som anvist på pakken.

3. **Krydderstekt blomkål 65 og saus:** Bland sammen paprikakrydderet, maisstivelsen, ingefærblandingen, eggene og litt salt i en bolle. Kutt og del blomkålen i buketter, og vend dem i krydderpasten. Legg blomkålen over på et stekebrett med bakepapir. Stek blomkålen i ovnen i omtrent 15 minutter, eller til den er gyllen.

4. **Saus:** Varm opp en liten kjele til middels varme, og tilsett tomatsalsaen og det som er igjen av krydderpasten. Gi sausen et lite oppkok under omrøring, og smak til med salt og pepper. Hold sausen varm på lav varme.

5. **Sprø salat:** Skyll og kutt hjertesalaten i strimler. Skrell rødløken og skyll paprikaen, og kutt begge deler i strimler. Skyll og kutt tomaten i terninger. Skyll korianderen, rist av vannet og grovhakk den. Bland det hele i en salatbolle.

6. **Tilbehør:** Kutt sitronen i båter. Server sitronen, yoghurten og kjerneblandingen til retten.



TIPS!

Retten kan lages som en gryte med ris og salaten ved siden av. Rist kjernene i et par minutter i en tørr stekepanne. Da smaker de enda mer!