



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Rostad blomkålscurry med koriander

Rostad blomkål

Blomkål ½ st

🏠 Olivolja

🏠 Salt ½ tsk

Curry

Gul lök 1 st

Ingefära ½ förp

Tomat 1 st

Kidneybönor 1 förp

Curry 1 tsk

Chili flakes 1 krm

Kokosmjölk 2 dl

🏠 Neutral olja

🏠 Vitlök 2 klyftor

🏠 Grönsaksbuljong ½ tärning

Till servering

Basmatiris 125 g

Koriander 20 g

1. Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig).
2. Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.
3. **Rostad blomkål:** Skär blomkål i buketter och lägg på en smord ugnsplåt. Ringla över lite olivolja. Krydda med salt och rosta mitt i ugnen ca 15 min, eller tills blomkålen fått färg.
4. **Curry:** Grovhacka gul lök. Skala och finriv ingefära (ca 1 msk). Tärna tomat. Häll av och skölj kidneybönor.
5. Hetta upp lite neutral olja i en stekgryta och fräs lök, ingefära och pressad vitlök ca 3 min. Tillsätt curry, chili flakes, tomat, kokosmjölk, smulad grönsaksbuljong och kidneybönor. Sjud under lock ca 12 min.
6. Vänd ner den ugnsrostade blomkålen i grytan och sjud ytterligare ca 2 min.
7. Toppa blomkålscurryn med koriander. Servera med nykokt basmatiris.