



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Cashewnötscurry med röda linser, kokosmjölk och rostad blomkål

Rostad blomkål

Blomkål ½ st
 🏠 Olivolja
 🏠 Vitlök 1 klyfta
 🏠 Salt 1 krm

Curry paste

Gul lök ½ st
 Cashewnötter 20 g
 Spiskummin 1 ½ tsk
 Curry 1 tsk
 Malen ingefära 1 tsk
 Malen koriander ¾ tsk
 🏠 Vitlök 2 klyftor
 🏠 Tomatpuré 1 msk
 🏠 Sambal oelek ½ tsk
 🏠 Salt 2 krm

Gryta

Röda linser ½ förp
 Gul lök ½ st
 Coconut cream 1 förp
 Babyspenat 30 g
 🏠 Olivolja
 🏠 Vatten 3 dl
 🏠 Grönsaksbuljong ¾ tärning
 🏠 Flytande honung 1 tsk

Till servering

Bulgur 125 g
 Cashewnötter 20 g

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. Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.
4. **Curry paste:** Finhacka gul lök och lägg i en mixerbunke tillsammans med cashewnötter, pressad vitlök, tomatpuré, sambal oelek, spiskummin, curry, malen ingefära, malen koriander 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 1/2 min. Tillsätt curry paste och fräs allt ytterligare ca 1 min. Blanda ner vatten, coconut cream, grönsaksbuljong och honung. Låt sjuda ca 8 min. Blanda ner avhållda röda linser, låt sjuda ca 2 min. Smaka av med lite salt.
6. Vänd ner spenat och den rostade blomkålen i lins- och cashewnötscurryn. Toppa med cashewnötter och servera med bulgur.