



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Cashewnötscurry med röda linser och rostad blomkål

Rostad blomkål

Blomkål ½ st
Vitlök 1 klyfta

🏠 Olivolja

🏠 Salt 1 krm

Curry paste

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

Gryta

Röda linser 1 förp
Gul lök ½ st
Coconut cream 1 förp
Babyspenat 30 g
🏠 Olivolja
🏠 Vatten 2 dl
🏠 Grönsaksbuljong ½ tärning

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:** Grovhacka gul lök. Skala och finriv ingefära. Lägg allt i en mixerbunke tillsammans med cashewnötter, pressad vitlök, tomatpuré, sambal oelek, spiskummin, curry, 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 och smulad grönsaksbuljong. Låt sjuda ca 8 min. Blanda ner avhällda linser, låt sjuda ca 2 min. Smaka av med lite salt.

6. Vänd ner babyspenat och den rostade blomkålen i lins- och cashewnötscurryn. Toppa med cashewnötter och servera med bulgur.