



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
 Garam masala ½ förp
 Curry 2 tsk
 Spiskummin 1 tsk
 Malen koriander ½ tsk
 Tomatpuré ½ förp
 Coconut cream 1 förp
 Grönsaksbuljong 1 påse
 🏠 Neutral olja 2 tsk
 🏠 Vatten 2 dl
 🏠 Salt

Myntayoghurt

Mynta 10 g
 Matyoghurt 1 dl
 Spiskummin 1 krm
 🏠 Salt
 🏠 Svartpeppar

Till servering

Basmatiris 125 g
 Mynta 10 g
 Fetaost 50 g
 Mango chutney ½ burk

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 neutral olja i en rymlig stekgryta och stek gul lök ca 2 min. Tillsätt vitlök, ingefära, garam masala, curry, spiskummin och malen koriander, fräs hastigt under omrörning. Tillsätt tomatpuré och blomkål och fräs ytterligare ca 2 min.
4. Tillsätt coconut cream, vatten och smulad 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.