



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvaktarna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 25 - 35 min    👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

12

## Massaman kikärtscurry med basmatiris och rostad blomkål

### Rostad blomkål

Blomkål 1 st

🏠 Bakplåtspapper 1 st

🏠 Neutral olja 1 tsk

🏠 Salt 2 krm

🏠 Svartpeppar

### Massaman kikärtscurry

Kikärter ½ förp

Gul lök 1 st

Vitlök 1 klyfta

Grön paprika 1 st

Tomat 1 st

Massaman curry ½ förp

Milda mat 4% 1¼ dl

Coconut cream ½ förp

Majsstärkelse ½ msk

Lime 1 st

🏠 Neutral olja 2 tsk

🏠 Vatten 1½ dl

🏠 Socker 1½ krm

🏠 Salt 2 krm

🏠 Svartpeppar

### Till servering

Basmatiris 1 dl

Koriander 20 g

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).

2. **Till servering:** Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.

3. **Rostad blomkål:** Dela blomkål i buketter. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med neutral olja, salt och lite nymald svartpeppar. Rosta högt upp i ugnen ca 15 min, tills de har fått fin färg.

4. **Massaman kikärtscurry:** Häll av och skölj kikärter. Skiva gul lök. Skär grön paprika och tomat i mindre bitar.

5. Hetta upp neutral olja i en rymlig stekgryta. Fräs kikärter, lök, pressad vitlök, paprika och massaman curry (efter egen smak) ca 1 min. Tillsätt vatten, milda mat, coconut cream och socker, koka upp och sjud ca 10 min.

6. Blanda majsstärkelse i lika delar vatten. Rör ner i curryn och låt koka upp. Blanda ner tomat. Smaka av med pressad limesaft, salt och lite nymald svartpeppar.

7. Servera massaman kikärtscurry med rostad blomkål. Toppa med koriander.