



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Cashewnötscurry med röda linser, kokosmjölk och rostad blomkål

Rostad blomkål

Blomkål ½ st
Vitlök 1 klyfta
● Salt 1 krm

Till servering

Bulgur 125 g
Cashewnötter 20 g

Curry paste

Gul lök ½ st
Cashewnötter 20 g
Vitlök 2 klyftor
Tomatpuré ½ förp
Chili flakes ½ tsk
Spiskummin 1 förp
Curry 1 förp
Malen ingefära 1 påse
● Salt 2 krm

Gryta

Röda linser ½ förp
Gul lök ½ st
● Vatten 3 dl
Coconut cream 1 förp
Grönsaksbuljong ¾ påse
Babyspenat 30 g

Att ha hemma ●

Olivolja, Salt, Vatten

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. **Till servering:** Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.
4. **Curry paste:** Finhacka gul lök och lägg i en mixerbunke tillsammans med cashewnötter, pressad vitlök, tomatpuré, chili flakes, spiskummin, curry, malen ingefära 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 grönsaksbuljong. 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 cashewnötscurry. Toppa med cashewnötter och servera med bulgur.