



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Butter chickpeas med spinat- og sitrussalat, basmatiris og korianderyoghurt

Basmatiris

125 g basmatiris

Butter chickpeas

1 pakke kikerter
50 g spinat
½ stk blomkål
1 glass butter chicken-paste
½ boks hakkede tomater
2 dl matfløte

Koriander- og limeyoghurt

½ bunt koriander
150 g yoghurt naturell
½ stk lime

Spinat- og sitrussalat

50 g spinat
1 stk appelsin
½ bunt koriander
½ stk lime

🏠 olje
🏠 salt
🏠 pepper
🏠 olivenolje

1 **Basmatiris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

2 **Butter chickpeas:** Sil laken av kikertene, og skyll dem i kaldt vann. Skyll spinaten i kaldt vann. Kutt blomkålen i buketter. Varm opp en kjele til høy varme, og ha i litt olje. Stek blomkålen i 2–3 minutter, til den har en gyllen stekeskorpe. Ha i butter chicken-pasten og stek videre et lite minutt. Vend inn de hakkede tomatene og la det småkoke i 3–4 minutter. Vend inn halvparten av spinaten, matfløten og kikertene, og kok opp (se tips).

3 **Koriander- og limeyoghurt:** Skyll, tørk og finhakk korianderen. Ha yoghurten i en serveringsskål, og vend inn halvparten av korianderen. Skyll og tørk limen, og finriv limeskallet (kun det grønne) på et rivjern. Smak til yoghurten med limeskallet og saft fra halve limen.

4 **Spinat- og sitrussalat:** Ha resten av spinaten i en skål. Skrell klementinen, og del den i terninger eller fileter. Bland klementinen og resten av korianderen med spinaten, og smak til med saften fra resten av limen, litt olivenolje, salt og pepper.

5 God middag!

Tips fra kokken: Matfløten tåler et oppkok, men unngå at den koker kraftig eller over lengre tid, da kan den sprekke.