



Bildet kan avvike fra oppskriften.



2 porsjoner

🕒 Middels rask å lage

Indisk kikertgryte servert med basmatiris, krydderbakt blomkål og ristede cashewnøtter

Marinert blomkål

½–1 stk blomkål

1 glass tikka masala-paste

🏠 1 ss olivenolje

Basmatiris med karri

125 g basmatiris

1 pakke karri

Indisk kikertgryte

1 stk gul løk

1 stk tomat

1 pakke kikerter

50 g spinat

1 pakke indisk saus

Ristede cashewnøtter

1 pakke cashewnøtter

Tilbehør

1 bunt koriander

1 glass mangochutney

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Marinert blomkål:** Del blomkålen i mindre buketter, og fordel buktene utover et stekebrett med bakepapir. Vend inn tikka masala-pasten og omtrent 1 ss olivenolje. Stek blomkålbukettene i ovnen i omtrent 15 minutter, eller til de er møre.
- 3 **Basmatiris med karri:** Tilbered risen som anvist på pakken, men ha pakken med karri i kokevannet.
- 4 **Indisk kikertgryte:** Skrell og finhakk løken. Skyll og del tomaten i terninger, og skyll kikerterne og spinaten i kaldt vann.
- 5 **Indisk kikertgryte, fortsettelse:** Varm opp en romslig kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kikerterne og løken i 3–4 minutter, eller til løken er blank. Vend inn tomaterningene når det gjenstår omtrent 2 minutter av steketiden. Ha på den indiske sausen, og la gryten småkoke i omtrent 5 minutter. Vend spinaten inn i gryten, og la det småkoke til spinaten har falt litt sammen. Spe med litt vann ved behov, og smak til med salt og pepper før servering.
- 6 **Ristede cashewnøtter:** Varm opp en tørr stekepanne til middels høy varme, og rist cashewnøttene i 2–3 minutter, eller til de er gylne.
- 7 **Tilbehør:** Skyll og grovhakk korianderen. Topp gryten med koriander og cashewnøttene, og server mangochutneyen til retten.



TIPS! Hvis du ønsker å spare oppvask, kan du også riste cashewnøttene i ovnen når det gjenstår omtrent 5 minutter av steketiden til blomkålen.