



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Butter chickpeas med spinat- og sitrussalat, fullkornsris og korianderyoghurt

## Ris

135 g fullkornsris

## Butter chickpeas

1 pakke kikerter  
50 g spinat  
½ stk blomkål  
1 glass butter chicken-paste  
½ boks hakkede tomater  
150 g 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 **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

2 **Butter chickpeas:** Sil laken av kikerterne, og skylldem i kaldt vann. Skyll spinaten i kaldt vann. Kutt blomkålen i buketter, og skrell og kutt stilkene i skiver. Varm opp en kjele til høy varme, og ha i litt olje. Stek blomkålen i 2–3 minutter, til den har en gyllen stekeskorppe. Ha i butter chicken-pasten og stek det videre i ett minutt. Vend inn de hakkede tomatene og la det småkoke i 3–4 minutter. Vend inn halvparten av spinaten, matfløten og kikerterne, og kok opp. La gryten småkoke i omtrent 10 minutter, til blomkålen er mør.

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

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

5 God middag!