



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Navratan korma med ristet blomkål, koriander og cashew-topping

Det skal du bruge

135 g basmatiris
1 stykke blomkål
½ stk bagekartoffel
½+½ pose cashewnødder
½ stk løg
½ dåse kikærter
½ pose karry
¼ pose garam masala
½ dåse hakkede tomater
1 dl piskefløde
½ pose grøntsagsbouillon
½ pose abrikos i tern
½ pose koriander, frisk

Du skal selv have:

Olie, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2 Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 3 **Forberedelse:** Skær blomkål i mindre buketter. Skræl bagekartoffel og skær i tern ca. 1x1 cm. Pil løg og skær i både. Dræn kikærterne. Blend halvdelen af cashewnødderne med ½ dl kogende vand til en puré.
- 4 **Korma:** Varm lidt olie op i gryde. Steg kartofler og løg i ca. 2 min. Tilsæt cashewpuré, karry, garam marsala og steg yderligere 1 min. Kom kikærter, hakkede tomater, piskefløde, 1½ dl vand og bouillon i. Lad det koge ca. 30 min. til kartoflerne er møre.
- 5 **Blomkål:** Læg blomkålen på en bageplade med bagepapir og vend med lidt olie og salt. Bag dem i oven i ca. 15 min.
- 6 **Cashew-topping:** Hak resten af cashewnødderne groft. Varm en stegepande op med lidt smør og steg nødderne med tørrede abrikoser ved middelhøj varme i ca. 2 min.
- 7 Hak koriander groft og bland det i saucen sammen med blomkål. Smag retten til med lidt salt. Servér korma'en med ris og drys med cashew-toppingen.

Allergener

Cashewnødder, Laktose, Mælk, Nødder, Svovldioxid

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.

Næringsværdier

Energi pr. portion: 3.234 kJ / 773 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 29,1 g
heraf mættede fedtsyrer 15,2 g

Kulhydrat 104,2 g
heraf sukkerarter 18,0 g

Protein 23,5 g

Salt 2,7 g

Kostfibre 15,7 g