



Blomkålscurry med kikärter

Antal: recept_2019-11-10

En curry är perfekt när du vill laga något enkelt men som ändå smakar riktigt gott! Med ett fåtal, färska ingredienser får du en smakrik gryta som håller dig mätt länge.

Pris: 1 kr

310 g blomkål
400 g förkokta kikärter
1 gul lök
2 klyftor vitlök
2 msk gul currypaste
400 ml kokosmjölk
¼ tsk gurkmeja, svartpeppar och torkad koriander,
2 nävar babyspenat

2 portioner quinoa, hirs eller annat fullkorn

Dela blomkålsbuketterna i mindre bitar. Skölj kikärtorna noga tills allt skum är borta.

Strimla löken och stek den i en stekpanna på medelhög värme i en skvätt vatten. Tillsätt pressad vitlök och låt steka tills löken fått lite fin färg. Tillsätt då currypaste och kryddor och rör ut detta i en liten skvätt av kokosmjölken, så att currypasten kan börja lösa upp sig.

Låt kryddorna steka någon minut och håll sedan på resterande kokosmjölk. Rör om tills currypasten har blandat ut sig helt med kokosmjölken. Tillsätt då blomkål och kikärter och låt småbubbla i ca 3 minuter på mellanvärme. Rör om då och då.

Tillsätt babyspenaten och stäng av värmen. Rör runt tills spenaten blandats väl in i curryn och låt puttra i ytterligare någon minut.

Servera din blomkål- och kikärtscurry med nykokt hirs eller quinoa.