



## Stekt blomkålsris med wokade grönsaker och chili-limedressing

Antal: recept\_2018\_09\_18\_37

Denna färgsprakande wok med stekt blomkålsris och smakrik dressing är en härlig vardagsmiddag om du är sugen på en riktig grönsaksboost!

Pris: 1 kr

1 morot  
1 röd paprika  
1 bit rödkål  
En halv zucchini  
600g blomkål  
Koriander, sesamfrön  
Svartpeppar

### Dressing:

2 msk nötsmör (jag använde cashewsmör)  
2 msk kokande vatten  
0.5-1 msk lönnsirap  
1 msk limejuice  
1-1.5 tsk sambal olek  
Svartpeppar

Börja med dressing. Blanda nötsmöret med det kokande vattnet så att det blir en jämn, klumpfri smet. Tillsätt de övriga ingredienserna och blanda väl. Ställ åt sidan tills servering.

Skär moroten, paprikan, rödkålen och zucchini i tunna bitar och skivor.

Skär blomkålen i bitar och riv den på ett rivjärn eller i en matberedare. Lägg den rivna blomkålen i en ren kökshandduk och krama ur överskottsvätskan.

Värm en torr stekpanna till medelhög värme och stek sedan blomkålsriset i 3-5 minuter. Krydda med svartpeppar. Ställ det stekta blomkålsriset åt sidan.

Härnäst, stek de skurna grönsakerna och krydda med svartpeppar. Grönsakerna ska vara varma men fortfarande krispiga, så stek dem bara ett par minuter.

Servera det stekta blomkålsriset med de wokade grönsakerna och toppa med koriander och sesamfrön och ringla över chili-limedressing.