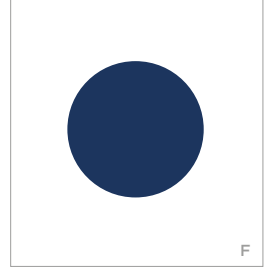




Blomkålscurry med råris och koriander

30-40 minuter



Råris



Blomkål



Currypulver



Lök



Ingefära



Vitlösklyfta



Goan Xacuti



Tomatpassata



Grönsaksbuljong



Koriander



Chili



Spenat



Gräddfil

Nu kör vi

Glöm inte att tvätta händerna i 20 sekunder innan du sätter igång. Skölj därefter grönsaker, frukt och örter.

Köksredskap

Skärbräda, stekpanna, kastrull, bakplåt, rivjärn

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, vatten, smör

Ingredienser

	2 Pers.	4 Pers.
Vatten*	6 dl	12 dl
Råris	170 g	335 g
Blomkål	300 g	600 g
Gult currypulver 14)	2 g	4 g
Lök	1 st	2 st
Ingefära	1 st	2 st
Vitlöksklyfta	2 st	3 st
Goan xacuti 🍌	3 g	6 g
Tomatpassata	2 paket	2 paket
Grönsaksbuljong 10)	4 g	8 g
Salt* (steg 4)	¼ tsk	½ tsk
Smör* 7)	efter smak & behov	
Koriander	1 påse	1 påse
Chili 🍌	1 st	2 st
Spenat	½ påse	1 påse
Gräddfil 7)	75 g	150 g

Salt*, Peppar*, Olivolja* efter smak & behov

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 531 g
Energi	381 kJ/91 kcal	2023 kJ/484 kcal
Fett	1 g	8 g
Varav mättat fett	1 g	3 g
Kolhydrat	16 g	83 g
Varav sockerarter	3 g	14 g
Protein	3 g	16 g
Fiber	2 g	10 g
Salt	0,7 g	3,6 g

Allergener

7) Mjök 10) Selleri 14) Sulfiter

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergener. Observera att näringsinformationen på receptkortet kan komma att ändras om ingredienser har bytts ut eller förändrats.

Grönsaksbuljong ingredienser: Vegetabiliskt späd (vatten, lök, morotsextrakt, tomat, **rotselleri**, örter, vitlök, kryddor), salt, glukossirap, maltosdextrin, jästextrakt, socker, smakämnen, rapsolja

Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se
2020-V42



Koka råris

Sätt ugnen på 220°C/200°C varmluft.

Koka upp **vatten*** (se ingredienslistan) i en medelstor kastrull. Skölj av **riset** väl.

Tillsätt **riset** och en nypa **salt*** till det kokande vattnet. Sänk till medellåg värme och låt sjuda under lock i 25-30 min, eller tills **riset** är mjukt och vattnet är absorberat. Ställ åt sidan.



Sjud curry

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stor stekpanna på medelhög värme. Fräs **lök** i 2-3 min. Tillsätt **ingefära**, **vitlök** och **goan xacuti**. Fräs i 1 min.

Rör ner **tomatpassata**, **grönsaksbuljong**, **vatten*** [½ dl, 2 pers | 1 dl, 4 pers], **salt*** och en stor klick **smör***. Blanda väl och sjud i 3-4 min tills curryn tjocknat något.

Hello blomkål!

Om du vill neutralisera smaken på blomkål finns det enkla knep att ta till; kombinera med fett, sött och surt så balanserar du blomkålen beska.



Rosta blomkål

Skär **blomkål** [300 g, 2 pers | 600 g, 4 pers] i små buketter och placera dem på en plåt med bakplåtspapper. **Salta*** och strö över **currypulver**. Ringla över **olivolja*** och blanda runt väl. Rosta i ugnen i 20-25 min tills de är mjuka.



Hacka grönsaker

Grovhacka **koriander**. Kärna ur och skär **chili** tunt.

När **blomkålen** är klar, tillsätt den till **curryn** tillsammans med **spenat** och en sked **gräddfil**. Rör om ordentligt.



Förbered grönsaker

Finhacka **lök**.

Riv **ingefära** och **vitlök**.



6. Servera

Fördela **råris** och **blomkålscurry** mellan era tallrikar.

Garnera med **koriander**, **chili** och en klick **gräddfil** på toppen.

Smaklig måltid!