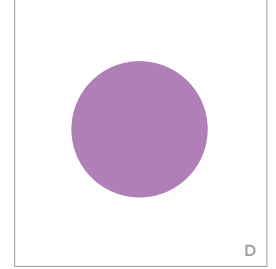




Blomkåls- och svampcurry med garam masala och basmatiris

35-40 minuter



Blomkål



Skogschampinjoner



Purjolök



Ingefära



Vitlök



Koriander



Garam Masala



Basmatiris



Grönsaksbuljong



Tranbär



Kokosmjölk



Lime



Chili

Nu kör vi

Börja med att tvätta dina grönsaker, frukt och örter.

Köksredskap

Skärbräda, stekpanna, kastrull, bakplåt, bakplåtspapper, rivjärn

Skafferivaror

Salt, peppar, olja, vatten

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Purjolök	150 g	300 g
Blomkål	450 g	900 g
Skogschampinjoner	100 g	200 g
Koriander	1 påse	1 påse
Vitlök	1 klyfta	2 klyftor
Ingefära	½ st	1 st
Garam Masala	3 g	6 g
Grönsaksbuljong 10)	2 g	4 g
Vatten*	300 ml	600 ml
Basmatiris	150 g	300 g
Kokosmjölk	250 ml	500 ml
Tranbär	20 g	40 g
Chili	½ st	1 st
Lime	1 st	2 st

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

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100G	PER PORTION 615 G
Energi	439 kJ/105 kcal	2701 kJ/646 kcal
Fett	4 g	26 g
Varav mättat fett	4 g	22 g
Kolhydrat	13 g	81 g
Varav sockerarter	2 g	14 g
Protein	3 g	20 g
Fiber	1 g	4 g
Salt	0,1 g	0,6 g

Observera att näringsinformationen på receptkortet kan variera beroende på naturliga fluktuationer och kortvariga produktförändringar.

Allergier

10) Selleri

(Se vidare information om allergier och eventuella spår av allergier på ingrediensförpackningen)

Garam masala ingredienser: Kardemumma, kanel, kummin, kryddnejlika, muskot, svartpeppar

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

Vi gillar feedback. Hör av dig!

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

2019-V52

HelloFRESH



1. Förbered grönsaker

Sätt ugnen på 200°C.

Ansa **purjolök** och skär den i 1 cm breda skivor.

Dela **blomkål** i små buketter. Skiva **champinjoner** tunt. Finhacka **koriander** och **vitlök**.

Skala och finriv **ingefära** [½ st, 2 pers].



2. Baka blomkål

Placera **blomkålen** på en plåt med bakplåtspapper och ringla över **olja***. Krydda med **salt***, **peppar*** och **hälften** av **garam masalan**. Massera sedan in kryddorna i blomkålen.

Baka **blomkålen** i mitten av ugnen tills de är gyllene, 15-20 min.



3. Koka ris

Lös upp **hälften** av **grönsaksbuljongen** i **vatten*** (se mängd i ingredienslistan) i en kastrull. Tillsätt **ris** och koka upp. Sänk sedan till låg värme. Låt **riset** sjuda under lock i 10 min.

Ta kastrullen av värme och låt stå i 10 min under lock innan servering.

TIPS: Riset ska ångkoka, så tjuvkika inte!



4. Fräs grönsaker

Hetta upp en skvätt **olja*** i en stor såspanna på medelvärme. Tillsätt **purjolök** och **svamp**. Fräs under omrörning i 5-6 min.

Rör i **ingefära**, **vitlök** och **resterande garam masala**. Stek tills doftande, ca 2 min.



5. Tillsätt tranbär

Rör i **kokosmjölk** och **resterande buljong** i såspannan. Koka upp och rör runt tills **buljongen** har lösts upp.

Sänk till medelvärme igen och tillsätt **tranbären**. Låt sjuda tills såsen har reducerats med **en tredjedel**, 8-10 min. Krydda med **salt*** och **peppar*** efter smak.

Finhacka **chilin** [½ st, 2 pers] och dela **lime** i klyftor.



6. Servera

Fluffa upp **riset** med en gaffel och rör ner **hälften** av **koriandern**.

Fördela **riset** mellan era skålar och skeda över **curryn**. Toppa med **bakad blomkål** och strö över **resterande koriander** och **chili**. Servera med **limeklyftor** vid sidan av.

Smaklig måltid!

HELLO PURJOLÖK!

Snitta purjolöken på längden och skölj den noga i rinnande kallt vatten för att bli av med sand och jord.