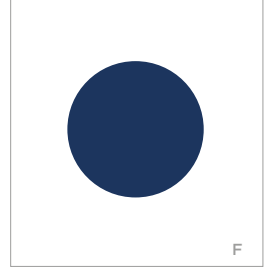




Blomkålscurry med röda linser och aprikoschutney

30-40 minuter



Sojasås



Blomkål



Kokosmjölk



Röda Linser



Milda Mahal



Lök



Chili Flakes



Vitlöksklyfta



Morot



Koriander



Grönsaksbuljong



Basmatiris



Aprikoschutney



Crème Fraiche

Nu kör vi

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

Köksredskap

Kastrull, bakplåt

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, smör, vatten

Ingredienser

	2 P	4 P
Blomkål	275 g	550 g
Morot	1 st	2 st
Milda Mahal	8 g	16 g
Chili flakes	1 g	1 g
Vatten* (steg 2)	3 dl	6 dl
Basmatiris	100 g	200 g
Salt* (steg 2)	¼ tsk	½ tsk
Lök	1 st	2 st
Vitlöksklyfta	2 st	3 st
Röda linser 27)	100 g	200 g
Smör* 7) (steg 3)	efter smak och behov	
Kokosmjölk	200 ml	400 ml
Vatten* (steg 4)	2 ½ dl	5 dl
Grönsaksbuljong 10)	4 g	8 g
Sojasås 11) 13)	½ paket	1 paket
Koriander	1 påse	1 påse
Aprikoschutney 9)	50 g	100 g
Crème fraiche 7)	75 g	150 g

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 509 g
Energi	633 kJ/151 kcal	3224 kJ/770 kcal
Fett	6 g	32 g
Varav mättat fett	5 g	24 g
Kolhydrat	17 g	89 g
Varav sockerarter	4 g	20 g
Protein	5 g	24 g
Fiber	3 g	14 g
Salt	0,4 g	2,1 g

Allergener

7) Mjök 9) Senap 10) Selleri 11) Soja 13) Gluten
Kan innehålla spår av: 27) Gluten

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.



Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se
2021-V29



Rosta blomkål

Sätt ugnen på 220°C/200°C varmluft.

Skär **blomkål** i små buketter. Skär **morot** (oskalad) i 1 cm breda halvmånar. Placera **blomkål** och **morot** på en plåt med bakplåtspapper. Blanda med en skvätt **olivolja***, **hälften** av **Milda Mahal**, **salt*** och **peppar***. Rosta tills mjuka, 25-30 min.



Koka linser

Tillsätt **röda linser**, **kokosmjölk**, **vatten*** [2 ½ dl | 5 dl] och **grönsaksbuljong** till kastrullen. Koka upp, sänk värmen och låt sjuda under lock i 10 min. Ta bort locket och sjud i ytterligare 5-6 min, tills **linserna** är mjuka.



Koka ris

Koka upp en kastrull med **vatten*** [3 dl | 6 dl]. Tillsätt **ris** och **salt*** [¼ tsk | ½ tsk], rör och koka på låg värme under lock i 10 min.

Ta av från värme och låt vila under lock i 10 min tills **riset** är mjukt.

TIPS: Riset ska ångkoka, så tjuvkika inte!



Hacka koriander

Rör i **rostade grönsaker** och **sojasås** [½ paket, 2P] med de **färdiga linserna**. Smaka av med **salt*** och **peppar***.

Grovhacka **koriander**.



Stek lök

Finhacka **lök**. Finhacka eller pressa **vitlök**. Skölj **röda linser**.

Hetta upp en skvätt **olivolja*** och en klick **smör*** i en medelstor kastrull på medelvärme. Stek **lök** under omrörning tills mjuk, 4-5 min.

Tillsätt **vitlök**, resterande **Milda Mahal** och en nypa **chili flakes** (om du gillar stark mat!), och stek i 1 min.



Servera

Lägg upp **ris** och **blomkålscurry** med **röda linser** i djupa skålar. Toppa med **koriander**, **aprikoschutney** och en klick **crème fraiche**.

Smaklig måltid!

Hello linser!

Linser innehåller mycket protein och fås i många färger exempelvis röda, gröna, gula och bruna.