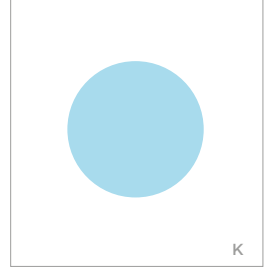




Krämig blomkåls- och potatiscurry med färsk koriander och varmt vitlöksnaan

40-50 minuter



Spiskummin



Koriander



Kokosmjölk



Tomatpuré



Tomat



Grönsaksbuljong



Curry-On



Ingefära



Vitlöksklyfta



Chili Flakes



Milda Mahal



Naanbröd



Potatis



Lök



Blomkål

Nu kör vi

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

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, smör, vatten

Ingredienser

	2 P	4 P
Blomkål	275 g	550 g
Lök	1 st	2 st
Vitlöksklyfta	2 st	4 st
Ingefära	1 st	2 st
Tomat	2 st	4 st
Potatis	300 g	600 g
Olivolja* (steg 3)	½ msk	1 msk
Smör* 7) (steg 3)	1 msk	2 msk
Salt* (steg 3)	1 tsk	2 tsk
Chili flakes 8)	1 g	1 g
Spiskummin, malen	2 g	4 g
Milda Mahal	4 g	8 g
Curry-on	4 g	8 g
Kokosmjök	200 ml	400 ml
Tomatpuré	½ burk	1 burk
Vatten* (steg 4)	1 dl	2 dl
Grönsaksbuljong 10)	4 g	8 g
Koriander	1 påse	1 påse
Smör* 7) (steg 5)	1 msk	2 msk
Naanbröd 7) 13)	2 st	4 st

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 720 g
Energi	453 kJ/128 kcal	3263 kJ/924 kcal
Fett	6 g	45 g
Varav mättat fett	4 g	26 g
Kolhydrat	14 g	104 g
Varav sockerarter	3 g	19 g
Protein	3 g	21 g
Fiber	1 g	9 g
Salt	0,6 g	4,5 g

Allergener

7) Mjök 10) Selleri 13) 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
2022-W14



Förbered råvaror

Sätt ugnen på 220°C/200°C varmluft.

Ta fram **smör*** så det blir rumstempererat.

Skär **blomkål** i små buketter.

Finhacka **lök**.

Finhacka eller pressa **vitlök**.

Riv **ingefära** (oskalad) fint.

Grovhacka **tomat**.

Skala och tärna **potatis** i 2 cm stora bitar.



Koka curry

Tillsätt **kokosmjök**, **tomatpuré** [½ burk, 2P], **tomat**, **vatten*** [1 dl | 2 dl] och **grönsaksbuljong**. Krydda med **salt*** och **peppar***. Koka under lock på medelhög värme i 13-15 min, tills **potatisen** är väldigt mjuk.



Rosta blomkål

Placera **blomkål** på en plåt med bakplåtspapper. Blanda med lite **olivolja***, **salt*** och **peppar***. Rosta överst i ugnen i 25-30 min, eller tills **blomkålen** är gyllene och mjuk.



Värm vitlöksnaan

Finhacka **hälften** av **korianderbladen**.

Mosa **smör*** [1 msk | 2 msk], **hackad koriander** och resterande **vitlök** i en skål med en gaffel. Krydda med **salt*** och **peppar***.

Packa in **naanbröd** i folie och värm dem i ugnen i 4-5 min, tills genomvarma. Pensla de varma **naanbröden** med **vitlöks-smör**.



Stek potatis

Hetta upp **olivolja*** [1 msk | 2 msk] och **smör*** [1 msk | 2 msk] i en stor stekpanna på medelvärme.

Tillsätt **lök**, krydda med **salt*** [1 tsk | 2 tsk] och sätt lock på. Stek i 5-6 min tills helt mjuk, rör då och då.

Tillsätt **ingefära**, **chili flakes**, **spiskummin**, **Milda Mahal**, **potatis**, **Curry-on** och **hälften** av **vitlöken**, och stek i 1 min.

TIPS: *Skippa chili eller använd mindre om du inte tycker om stark mat.*



Servera

Rör i **färdig blomkål** i curryn.

Lägg upp **curry** i skålar och servera med **vitlöksnaan** och **korianderblad**.

Smaklig måltid!