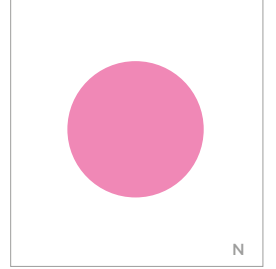




Tikka masala med blomkål quinoa, koriander och aprikoschutney

20-30 minuter



Trefärgad Quinoa



Lök



Vitlöksklyfta



Ingefära



Tomat



Blomkål



Spenat



Tomatpuré



Tikka Masala



Matlagningsgrädde



Chili



Koriander



Aprikoschutney

Nu kör vi

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

Köksredskap

Stekpanna, kastrull

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, vatten

Ingredienser

	2 P	4 P
Trefärgad quinoa	100 g	200 g
Lök	1 st	2 st
Ingefära	½ st	1 st
Vitlöksklyfta	1 st	2 st
Blomkål	275 g	550 g
Tomat	2 st	4 st
Koriander	1 påse	1 påse
Spenat	60 g	100 g
Tomatpuré	½ burk	1 burk
Tikka masala	30 g	60 g
Matlagningsgrädd 7)	200 ml	400 ml
Chili 8)	½ st	1 st
Aprikoschutney 9)	50 g	100 g

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 530 g
Energi	395 kJ/94 kcal	2091 kJ/500 kcal
Fett	4 g	20 g
Varav mättat fett	2 g	10 g
Kolhydrat	11 g	60 g
Varav sockerarter	5 g	25 g
Protein	3 g	16 g
Fiber	2 g	11 g
Salt	0,4 g	1,9 g

Allergener

7) Mjök 9) Senap

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-V35



Koka quinoa

Koka upp en stor kastrull med **saltat vatten***.

Tillsätt **quinoa** och koka upp. Sänk till medelvärme och koka tills fröna har blivit dubbelt så stora, 12-15 min.

Häll av i en sil, lägg tillbaka **quinoan** i kastrullen. Täck med lock och ställ åt sidan.



Koka tikka masala

Tillsätt **tomatpuré** [½ burk, 2 P], **tikka masala** och **hälften** av **koriandern** till stekpannan. Stek under omrörning, 2-3 min.

Rör i **matlagningsgrädd**, och smaka av med **salt*** och **peppar***. Sjud i 6-8 min, tills såsen har tjocknat och **blomkålen** är lagom mjuk.

TIPS: Smaka på blomkålen efter några min för att kontrollera konsistensen.

Hello tikka masala!

Tikka Masala uppfattas som en indisk rätt, men många anser att den blev uppfunnen i Skotland.



Stek lök

Finhacka **lök**.

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en djup stekpanna på medelhög värme. Stek **lök** under omrörning, 2-3 min.

Skär **blomkål** i 2 cm stora bitar.

Skala och finhacka **ingefära** [½ st, 2P].

Finhacka eller pressa **vitlök**.

Grovhacka **tomat**.



Tillsätt spenat

Tillsätt **spenat** till stekpannan under omrörning tills den är mjuk.

Halvera **chili** [½ st, 2P], kärna ur och finhacka.



Stek grönsaker

Tillsätt **blomkål** till stekpannan och stek i ytterligare 3-4 min, eller tills **blomkål** börjar att få färg.

Tillsätt **ingefära**, **vitlök** och **tomat** och stek i ytterligare 2-3 min.

Grovhacka **koriander**.

Skölj **spenat**.



Servera

Lägg upp **quinoa** på en sida av skålen och **tikka masala** på andra sidan.

Garnera med **chili** och resterande **koriander**. Servera med **aprikoschutney**.

Smaklig måltid!