



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Cashewnötscurry med röda linser, kokosmjölk och rostad blomkål

Rostad blomkål

Blomkål ½ st
Vitlök 1 klyfta
● Salt 1 krm

Till servering

Bulgur 125 g
Cashewnötter 20 g

Curry paste

Gul lök ½ st
Cashewnötter 20 g
Vitlök 2 klyftor
Tomatpuré ½ förp
Chili flakes ½ tsk
Spiskummin 1 förp
Curry 1 förp
Malen ingefära 1 påse
● Salt 1 krm

Gryta

Röda linser ½ förp
Gul lök ½ st
● Vatten 3 dl
Coconut cream 1 förp
Grönsaksbuljong 1 påse
Babyspenat 30 g

Att ha hemma ●

Olivolja, Salt, Vatten

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostad blomkål:** Skär blomkål i små buketter. Lägg i en ugnform och blanda med lite olivolja, pressad vitlök och salt. Rosta mitt i ugnen ca 20 min.
3. **Till servering:** Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.
4. **Curry paste:** Finhacka gul lök och lägg i en mixerbunke tillsammans med cashewnötter, pressad vitlök, tomatpuré, chili flakes, spiskummin, curry, malen ingefära och salt. Mixa till en smet med stavmixer.
5. **Gryta:** Häll av och skölj röda linser. Klyfta gul lök. Hetta upp lite olivolja i en stekgryta och fräs löken ca ½ min. Tillsätt curry paste och fräs allt ytterligare ca 1 min. Blanda ner vatten, coconut cream och grönsaksbuljong. Låt sjuda ca 8 min. Blanda ner avhållda röda linser, låt sjuda ca 2 min. Smaka av med lite salt.
6. Vänd ner babyspenat och den rostade blomkålen i lins- och cashewnötscurry. Toppa med cashewnötter och servera med bulgur.