



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Persisk biryani - krydret ris med stekt halloumi, ovnsbakt blomkål og mynte

Ovnsbakt blomkål

½ stk gul løk
½-1 stk blomkål
½-1 pakke persillade
½ ss olivenolje ^B

Biryani

½ stk gul løk
1 pakke garam masala
135 g fullkornsris
1 pakke karri
1 pakke grønnsaksbuljong
1 stk gulrot
3 dl vann ^B
1 ts olje ^B

Stekt halloumi

100 g halloumi
1 ts olje ^B

Tilbehør

½-1 bunt mynte
75 g yoghurt

bakepapir (kan sløyfes) ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Biryani: 400 g Halloumi: 50 g
Yoghurt: 1 ss Energiinnhold:
ca. 480 kcal. For deg som
registrerer middagen i
Roedeappen: 1. Søk etter
oppskrift. 2. Legg inn antall
porsjoner (ikke mengde i
gram).

1. Varm opp stekeovnen til 225 grader varmluft.
2. **Ovnsbakt blomkål:** Skrell og grovhakk halve løken, og del blomkålen i små buketter. Fordel løken og blomkålen på et stekebrett med bakepapir, og vend inn persilladen, litt olivenolje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 15-20 minutter, eller til blomkålen er gyllen og gjennomstekt.
3. **Biryani:** Finhakk resten av løken. Varm opp en vid kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken, garam masala-krydderet og karrien i 2-3 minutter, til løken er blank. Tilsett risen, og stek videre i omtrent 1 minutt. Ha i 3 dl vann og grønnsaksbuljongen, og kok opp under omrøring. Ha på lokk, og la biryanien småkoke på lav varme i omtrent 10 minutter.
4. **Biryani, fortsettelse:** Skrell og kutt gulroten i små terninger. Skru varmen av platen, og rør inn gulrotterningene i risen. La biryanien hvile under lokk i 5-7 minutter. Smak eventuelt til med salt og pepper.
5. **Stekt halloumi:** Kutt halloumien i tynne skiver. Varm opp en stepekanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek halloumien i omtrent 1 minutt på hver side, og ha den over på en tallerken.
6. **Tilbehør:** Skyll og finhakk mynten. Topp biryanien med mynten, og server halloumien og yoghurten til retten.