



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

## Blomkålskorma med fetaost, mynta och mangochutney

### Blomkålskorma

Gul lök 1 st  
Blomkål ½ st  
Vitlök 1 klyfta  
Riven ingefära 1 förp  
● Olja 2 tsk  
Garam masala ½ förp  
Curry 1 förp  
Spiskummin 1 tsk  
Tomatpuré ½ förp  
Coconut cream 1 förp  
● Vatten 2 dl  
Grönsaksbuljong 1 förp

### Myntasås

Mynta 10 g  
Gräddfil 150 g  
Spiskummin 1 krm

### Till servering

Basmatiris 135 g  
Mynta 10 g  
Fetaost 50 g  
Mango chutney ½ förp

### Att ha hemma ●

Olja, Salt, Svartpeppar,  
Vatten

1. Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.
2. **Förberedelser:** Hacka gul lök. Dela blomkål i mindre buketter.
3. **Blomkålskorma:** Hetta upp olja i en rymlig stekgryta och stek gul lök ca 2 min. Tillsätt pressad vitlök, riven ingefära, garam masala, curry och spiskummin, fräs hastigt under omrörning. Tillsätt tomatpuré och blomkål och fräs ytterligare ca 2 min.
4. Tillsätt coconut cream, vatten och grönsaksbuljong. Koka upp och sjud under lock ca 12 min, tills blomkålen mjuknat något. Smaka av grytan med lite salt.
5. **Myntasås:** Strimla all mynta. Blanda gräddfil, mynta, spiskummin, salt och lite nymald svartpeppar i en skål.
6. Smula fetaost. Toppa grytan med resten av myntan och fetaost. Servera blomkålskorma med basmatiris, myntasås och mango chutney.

**TIPS!** Blanda ihop alla torra kryddor till blomkålskorman innan tillagning.