



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

Misostekt blomkål med sesamrostade kikärter, koriander, lime och jasminris

Rostade kikärter

Kikärter 1 förp
 ● Bakplåtspapper 1 st
 Sesamolja ½ påse
 Sesamfrön 1 förp
 Chili flakes 1 förp

Till servering

Jasminris 135 g
 Salladslök 1 förp
 Pak choy 1 st
 Koriander 20 g
 Lime 1 st

Blomkål

Miso 1 förp
 ● Socker ½ msk
 Japansk soja ½ förp
 Blomkålsbuketter 1 förp
 ● Olja ½ tsk

Sås

Soja- och ingefärssås 1 förp

Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olja, Salt, Socker

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostade kikärter:** Häll av och skölj kikärter. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper, torka lätt med hushållspapper. Blanda med sesamolja, sesamfrön, lite salt och chili flakes. Rosta högt upp i ugnen ca 17 min, tills kikärtorna fått fin färg och är krispiga. Rör om efter halva tiden.
3. **Till servering:** Koka jasminris enligt anvisning på förpackningen.
4. Strimla salladslök och skär pak choy i grova bitar. Grovhacka koriander. Klyfta lime.
5. **Blomkål:** Blanda miso, socker och japansk soja i en skål till en dressing. Hetta upp lite olja i stekpanna. Fräs blomkålsbuketter ca 10 min, tills den mjuknat något.
6. Vänd ner pak choy och misodressing. Blanda runt och dra stekpannan från värmen. Smaka av med lite japansk soja.
7. Servera misostekt blomkål och pak choy med jasminris, soja- och ingefärssås, rostade kikärter och limeklyfta. Toppa med salladslök och koriander.

TIPS! Har du bråttom? Skippa rostningen av kikärtorna. Skölj dem, blanda med sesamolja, sesamfrön och chili flakes. Servera direkt.