



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Gobi Manchurian - Ugnsrostad blomkål i kryddig sås med koriander, ingefära och cashewnötter

Blomkål

- Blomkål 1 st
- Majsstärkelse ½ påse
- Vetemjöl 2 msk
- Salt ½ tsk
- Spiskummin ½ förp
- Chili flakes ½ förp
- Bakplåtspapper 1 st
- Olja 1 msk

Ris

- Vatten 3 dl
- Grönsaksbuljong 1 förp
- Spiskummin ½ förp
- Basmatiris 135 g
- Gröna ärtor ½ förp

Topping

- Koriander 20 g
- Cashewnötter 40 g

Manchurian-sås

- Röd paprika 1 st
- Gul lök 1 st
- Grön chili 1 st
- Vitlök 2 klyftor
- Tomatpuré 1 förp
- Riven ingefära 1 förp
- Vatten 1½ dl
- Japansk soja 1 förp
- Vitvinsvinäger 15ml 1 påse
- Socker 2 tsk
- Majsstärkelse ½ påse

Att ha hemma ●

- Bakplåtspapper, Olja, Salt, Socker, Svartpeppar, Vatten, Vetemjöl

1. Läs igenom receptet, ta fram alla ingredienser och skölj de grönsaker som behöver sköljas.
2. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
3. **Blomkål:** Dela blomkål i mindre buketter. Blanda majsstärkelse, vetemjöl, salt, lite svartpeppar, spiskummin och chili flakes i en stor skål.
4. Lägg blomkålsbuketterna på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med olja. Vänd blomkålen i mjölblandningen och lägg tillbaka på plåten. Rosta högt upp i ugnen ca 15–20 min.
5. **Ris:** Koka upp vatten, spiskummin och grönsaksbuljong i en kastrull. Lägg i basmatiris och sjud 10 min under lock. Blanda ner gröna ärtor och låt sjuda ytterligare ca 2 min.
6. **Topping:** Grovhacka koriander. Krossa cashewnötterna genom att banka lätt på påsen.
7. **Manchurian-sås:** Tärna röd paprika. Hacka gul lök. Skiva grön chili tunt. Hetta upp olja i en rymlig stekpanna eller stekgryta på medelvärme. Fräs lök och paprika ca 2-3 min. Tillsätt pressad vitlök och grön chili, fräs ytterligare ca 1 min.
8. Rör ner tomatpuré, riven ingefära, vatten, japansk soja, vitvinsvinäger och socker, låt koka upp. Rör ihop majsstärkelse med lika delar kallt vatten.
9. Häll redningen i såsen under omrörning, låt koka tills såsen tjocknar och blir glansig. Vänd ner den rostade blomkålen och låt koka upp.
10. **Servering:** Servera Gobi Manchurian med basmatiris och gröna ärtor. Toppa med koriander och cashewnötter.

* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ