



VEGETARISK

Blomkåls- och linsgryta

Kock: **I min syrras kök** Tid: **30 min** Portioner: **4-6**



En curry med blomkål som blir riktigt god i denna gryta med linser, grön curry och kokosmjölk.



INGREDIENSER

2 msk tomatpuré
1 tsk neutral olja
1 tsk sesamolja (neutral går bra)
2 vitlöksklyftor
1 stor gul lök
2 tsk grön currypasta
600 g blomkål
3 dl röda torkade linser
4 dl vatten
1 msk japansk soja
4 dl kokosmjölk
salt och svartpeppar
ca 1 msk limesaft

Till servering

kokt ris till 4 personer
1,5 dl hackade salta cashewnötter
gurka och paprika

GÖR SÅ HÄR

- 1** Hacka vitlök och lök fint. Hetta upp olja i en stor panna. Fräs tomatpuré, currypasta, lök och vitlök. Låt det fräsa försiktigt tills mjukt.
- 2** Grovhacka blomkålen och lägg ner den, låt fräsa nån minut.
- 3** Häll i kokosmjölken, vatten, japansk soja och till sist linserna. Låt koka i ca 15-20 minuter.
- 4** Smaka av med salt, peppar och lime.
- 5** Koka ris och hacka nöterna. Gott med lite krispiga grönsaker också, som paprika och gurka.