

Blomkålscurry med gurksallad och ris

Antal personer: 4 | Tillagningstid: ca 30 min.

1 påse basmatiris

2 blomkål

4 tomater

1 gurka

½-1 bunt mynta

1 påse jordnötter

1 påse madras curry

1 burk kokosmjölk

Dessutom: neutral olja, salt och vinäger (t.ex. äppel- eller vitvinsvinäger)

1. Skölj riset och grönsakerna. Koka upp vatten till riset och salta lätt (2 dl vatten per 100 g ris). Koka riset under lock på låg värme i ca 14 minuter.
2. Skär gurkan i små tärningar och plocka och strimla myntan. Lägg båda delarna i en skål, tillsätt ½-1 tsk vinäger och lite salt. Blanda och ställ åt sidan till servering.
3. Dela blomkålen i grova buketter och skär stammen i grova tärningar. Dela även tomaterna i större bitar.
4. Hetta upp olja i en stor stekpanna eller gryta. Stek blomkålen, både buketterna och stammen tills gyllene, ca 3-4 minuter.
5. Tillsätt tomaterna och ½-1 påse madras curry och stek i ytterligare 2-3 minuter. Tillsätt kokosmjölken, skölj burken med 1-2 dl vatten och tillsätt även det. Låt puttra under lock till grönsakerna är mjuka, ca 7-8 minuter. Smaka av med salt och ev. lite mer curry.

Servering

Lägg blomkål i curry i en djup skål eller tallrik och toppa med gurk- och myntasallad och jordnötter.



ÅRSTIDERNA