



- ▮ 4 port
- ▮ Grönsaker, Huvudrätt, Vegetariska, Gryta, Vardag, Koka

VEGETARISK KORMA - UTAN BLOMKÅL

Ingredienser ▮

2 st lök, gul
 2 st paprika, röd
 1 st paprika, gul
 1 st paprika, grön
 1 tsk kardemumma
 1 msk spiskummin
 1 msk gurkmeja
 1,5 tsk salt
 1,5 dl vatten
 5,5 dl havregrädde
 2,5 dl mandelmjöl
 1,5 dl kokosflingor
 35 g koriander, fryst (1 kruka)
 160 g kycklinginnerfilé x (fryst)
 100 g tofu, naturell
 85 g råris x (1 dl okokt)
 100 g blomkål x (till blomkålsris)
 1 st citron (till blomkålsris)
 2 st banan
 140 g mango, fryst x (2 dl)
 1 dl russin

Gör så här ▮

1. Skala och finhacka löken och skär paprikan.
2. Blanda vatten, havregrädde, kardemumma, spiskummin, gurkmeja och salt..
3. Tillsätt löken och paprikan och koka i några minuter.
4. Blanda ner mandelmjöl och kokosflingor och koka i några minuter.
5. Rör ner den hackade koriandern.
6. Servera med:
 kyckling
 tofu (rökt)
 ris
 blomkålsris med citron
 eller salladskål
 banan
 mango
 russin