inköpslistan.se

Av: Yvonne

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