



**Broccoli med chili og cashewnødder**

En enkel ret, som er er herlig tilbehør til kylling eller fisk eller som tilbehør til en curry. Den smager også dejligt som forret.



Bedøm opskrift



30 min



Jun – Okt



Dagligt grønt



Lav på gluten



Lav på laktose



Vegetar

## Ingredienser

4 pers.

500 g **broccoli**

75 g cashewnødder

2 spsk rapsolie

1 **rød chili (afhængigt af, hvor stærk den er)**

1 fed hvidløg

soja sauce

*Opskrift udlånt fra bogen Tre gode ting, River Cottage*

# Tilberedning

- 1 Del broccolien i buketter og damp eller kog dem et par minutter, til de er netop møre. Lad dem dryppe af i et dørslag.
- 2 Varm en wok eller en dyb stegepande op ved middel varme. Tilsæt nødder og tørrist dem et par minutter under omrøring – pas på, de branker nemt. Vip dem over i en skål, når de er gyldne.
- 3 Flæk, rens og fin hak chilien.
- 4 Kom olie, chili og hvidløg på panden og varm det forsigtigt  $\frac{1}{2}$ -1 minut, så skarpheden går af hvidløget. Tilsæt ristede nødder og broccoli, skru op for varmen og steg 1-2 minutter under omrøring, så det hele blandes. Krydr med et stænk sojasauce og server straks.



## Tip

Vend retten med risnudler, hvis du vil have et mere mættende måltid.

Brug andre grønne grønsager, for eksempel grønkål og anden kål, i stedet for broccoli, men tilbered dem ganske lidt, så de stadig er sprøde. Erstat cashewnødder med peanuts eller hasselnødder.

