

## Blomkålscurry til to dage

En blomkålscurry for hele familien, hvor også de mindstes smagsløg kan være med. De voksne kan snitte lidt frisk mediumstyrke chili og drysse over ved servering, hvis det skal være lidt stærkt.



Bedøm opskrift



45 min

Jun – Nov

Dagligt grønt

Vegetar

Lav på gluten

Lav på laktose

# Ingredienser

4 pers.

1 stor blomkål

1 rødøg

2 spsk kokosolie

4 fed hvidøg

2 spsk friskrevet ingefær

2 spsk rød karrypasta

1 tsk gurkemeje

2 dåser kokosmælk

1 spsk sojasauce

1 tsk rørsukker

1 dåse kikærter

nigella frø (kan udelades)

## Tilbehør

ris til 4 personer, følg pakkens anvisning

*Opskrift, foto og styling: Julie Karla*

# Tilberedning

- 1 Skyl risene og tilbered dem efter pakkens anvisning.
- 2 Skær blomkålen ud i små buketter og læg i en stor skål.
- 3 Skær rødløg ud i tynde både.
- 4 Varm kokosolie op i en stor gryde og kom løg i. Steg et par minutter.
- 5 Tilsæt presset hvidløg, ingefær, karrypasta og gurkemeje og steg videre et par minutter.
- 6 Tilsæt kokosmælken og varm igennem.
- 7 Kom soja og sukker i, og justér smagen. Tilføj evt. lidt mere soja eller sukker.
- 8 Hæld vandet fra kikærterne og kom dem i gryden.
- 9 Kom til sidst blomkålsbuketterne i og sæt låg på. Lad blomkålscurryen simre under låg i ca. 15 minutter, til buketterne er møre, men stadig har bid.
- 10 Servér.

## Dag 1

- 1 Servér curryen i skåle med ris og drys med nigella frø.

## Dag 2

- 1 Blomkålscurryen serveres som topping på fladbrød sammen med fx rødløg, frisk koriander, små salatblade, agurk og creme fraiche. Servér de forskellige toppings i små skåle hver for sig, så børnene selv kan vælge.  
Se billede nedenfor.

