

Onsdag lunch – indisk currygryta med blomkål och kikärter

4 p

1 blomkål - 5

1 gul lök - 5

1 vitlösklyfta

1 msk finriven ingefära

1 msk gurkmeja

1 kokosmjölk 400 ml

300 gr kokta kikärtorna

½ citron pressad saft

Serveras med ris

Dela blomkålen i mindre bitar och skär även stammen i mindre bitar.

Skala och finhacka lök och vitlök.

Hetta upp olja i en kastrull och fräs lök och vitlök i ett par minuter utan att det tar färg.

Tillsätt blomkål, finriven ingefära, chili och gurkmeja.

Fräs en liten stund till och häll ner kokosmjölken.

Krydda med salt och peppar.

Puttra under lock i ca 10 minuter.

Tillsätt kikärtorna i grytan tillsammans med citronsaften. Blanda och låt koka upp.

Smaka av med salt och peppar.