

Kokos-curry blomkålsris

Total tid **25 Min.** 20 Min. Tid för förberedelse **5 Min.** Tillagningstid **30 Min.** Tid för kylning

INGREDIENSER

10 Portioner

Till blomkålsriset:

- 1,5 kg** blomkål, skuren i buketter
 - 20 g** olivolja
 - 10 g** vitlöksklyftor, hackade
 - 10 g** ingefära, riven
 - 400 g** kokosmjölk
 - 80 ml** Kikkoman naturligt bryggd sojasås
 - 80 ml** Kikkoman Sojasås- Och Sesamoljebaserad Sås
Till Pokeskål
 - 15 g** currypulver
 - 10 g** gurkmejapulver
- Till garnering:**
- 15 g** korianderblad
 - 15 g** thailändska basilikablاد
 - 5 g** vitlöksklyftor, tunt skivade och stekta tills de är knapriga

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Hacka blomkålsbuketter i en matberedare (skärare) tills de liknar riskorn.

Steg 2

Hetta upp olivoljan i en stor stekpanna eller wokpanna på medelhög värme. Tillsätt vitlök och ingefära och fräs i 1-2 minuter tills det doftar.

Steg 3

Tillsätt blomkålsriset och rör om väl. Häll i kokosmjölken, Kikkoman sojasås och Kikkoman sås för Poke Bowls. Krydda med curry och gurkmeja.

Steg 4

Koka i cirka 5 minuter, rör om då och då, tills blomkålen är mjuk. När det är klart, ta bort från värmen och låt svalna. Servera kall på djupa tallrikar, garnerad med de rivna örterna och krispiga vitlöksskivorna.