

Curry med blomkål, cashewnötter och spenat med ris

Total tid **20 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse 10 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
2.022 kJ / 483 kcal

Fett: **35,5 g** Protein: **13 g**
Kolhydrater: **31,7 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

1 msk	<u>Kikkoman rostad</u> <u>sesamolja</u>
1	lök
1	vitlösklyfta
1 tsk	currypasta
3	tomater
50 g	spenat
1 msk	<u>Kikkoman naturligt</u> <u>bryggd reducerat</u> <u>saltinnehåll sojasås</u>
120 ml	vatten
200 g	blomkål
250 ml	kokosmjölk
40 g	cashewnötter
100 g	ris
1 knippe	koriander

FÖRBEREDELSE

Steg 1

3 tomater - **1 msk** Kikkoman rostad sesamolja **1** lök - **1** vitlösklyfta - **1 tsk** currypasta - **50 g** spenat - **120 ml** vatten - **1 msk** Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås
Blanchera och skala tomaterna och tärna dem sedan. Hacka och fräs sedan löken i Kikkoman sesamolja. Tillsätt vitlösklyftan och currypasta. Blanda ihop. Tillsätt sedan spenaten, tomaterna, vattnet och Kikkoman sojasås med mindre salt.

Steg 2

200 g blomkål - **250 ml** kokosmjölk
Skär blomkålen i buketter. Tillsätt blomkålen och kokosmjölken i såsen. Täck över och koka i 10 minuter.

Steg 3

40 g cashewnötter - **100 g** ris - **1 knippe** koriander
Rosta cashewnötterna i en torr panna.

Koka riset och lägg det sedan i matlådor. Häll currysåsen över dem och strö över nöterna och färsk koriander.