



Blomkåls-couscous

Blomkåls couscous med Alpro Kokos Cuisine

Tilberedning

1. Start med at skære blomkålet i store stykker. Put stykkerne i en blender og blend til konsistensen minder om couscous.
2. Svits en smule af ingefæren (skåret i småstykker) og hakket hvidløg. Tilsæt blomkåls-couscousen og lad det simre i ca. 2 minutter. Imens skæres forårsløgene i stykker og kernerne fjernes fra granatæblet (gem både kerner og saft). Rist cashewnødderne på en tør pande.
3. Bland blomkåls-couscous med urter, granatæblekerner, agurkeskiver og ristede cashewnødder. Krydr med 4 spsk. granatæblesaft, friskkværnet peber og salt.
4. Til slut grofthakkes den resterende ingefær og svitses i margarinen for at frigøre dets aroma. Tilsæt Alpro Kokos Cuisine, lad det koge op og krydr med salt og peber. Bland et par spiseskefulde af saucen med blomkåls-couscous og server straks



4 portioner



20min.



Ingredienser

- 1 blomkål
- 4 forårsløg
- 1 agurk
- 2 fed hvidløg
- 50 g friske urter (persille, mynte, koriander, dild, esdragon...)
- 4 spsk. granatæblekerner
- 40 g cashewnødder
- 250 ml Alpro Kokos Cuisine
- 6 cm frisk ingefær
- ½ spsk. margarine