



Curry med Blomkål

Rask curry med blomkål og kokos

Forberedelse

1. Mariner tofu i soyasaus. Del blomkål i mellomstore buketter og legg i en stor gryte. Dekk med kaldt vann, tilsett litt salt og kok opp. Kok blomkål til de er møre. I mellomtiden lages karripasta.
2. Varm oljen på middels varme i en stor kjele. Tilsett hakket løk, hvitløk og ingefær. Stek i 5 minutter under jevnlig omrøring. Ha i tørkede urter, stjerneanis, salt og pepper og stek videre i 3 minutter. Tilsett litt kokevann fra blomkålen dersom karripastaen er for tørr.
4. Tilsett Alpro kokosfløte og rør godt. Ha deretter i blomkål, kikerter og tofu biter. La småkoke i 5 minutter.
5. Server curry med frisk koriander og naan brød.


4 persjoner


35min

Ingredienser

- 250 gr tofu
- 3 ss soyasaus
- 1 blomkål
- 2 ss peanøttolje
- 1 rødløk
- 4 hvitløksfedd (finhakket)
- 2 ts fersk revet ingefær
- 1 ts karri (masala)
- 2 ts tørket koriander
- 2 ts tørket spisskummen
- 2 ts gurkemeie
- 1 klype chilipulver
- 2 stjerneanis
- salt og pepper
- 500ml Alpro kokosfløte
- 400 gr kikerter (hermetisert, skylt og avrent)
- 1 håndfull frisk koriander
- naan brød (valgfritt)

Laget med

Alpro Alternativ til Matfløte med Kokos

