



# Blomkåls Couscous

## Tillagning

1. Börja med att dela och hacka blomkålen i stora bitar. Lägg den hackade blomkålen i en mixer och mixa till en blandning som liknar couscous i texturen.
2. Fräs små bitar av ingefära och hackad vitlök. Tillsätt blomkåls Couscousen till bitarna och bryn i ca 2 minuter. Skär salladslök, ta bort fröna från granatäpplet och pressa ur juicen från granatäpplet. Rosta cashewnötter i en torr stekpanna.
3. Blanda blomkåls Couscousen med örter, granatäpplekärnor, den skivade gurkan och de rostade cashewnötterna. Krydda med 4 msk granatäpplejuice, nymalen peppar och salt.
4. Grovhacka resterande ingefära och stek den i smör/margarin. Tillsätt Alpro Kokos Cuisine, låt blandningen koka upp och krydda med salt och peppar. Blanda ett par matskedar av såsen med blomkåls Couscous och servera.



4 portioner



20min



## Ingredienser

- 1 blomkålshuvud
- 4 stjälkar vårlök
- 1 gurka
- 2 vitlöksklyftor
- 50 g färska örter (persilja, mynta, koriander, dill, dragon ...)
- 4 msk granatäpplekärnor
- 40g cashewnötter
- 250 ml Alpro Kokos Cuisine
- 6 cm ingefära
- 1/2 msk smör/margarin (välj växtbaserat om du vill)

## Tillagad med

Alpro Kokosgrädde

