



DAG
4

Broccoli i tikka masala med fløde og brune ris

Tilberedningstid ca. 45 minutter

1 pose brune jasminris
½-1 løg med top (i smalle både, toppen i tynde skiver)
1-2 fed hvidløg (fintsnittede)
½ broccoli (i buketter - stokken skrællet og i stave)
Ca. ½ brev tikka masala
⅓ pose grønkål (ribbet og groft plukket)
½ karton hakkede tomater
½ bæger piskefløde
½-1 bundt koriander
Tjek, at du selv har: Olie (fx kokosolie), havsalt, sort peber og evt. eddike

Køkkennote: Husk, når du ordner din broccoli, at stokken også kan spises (den er faktisk virkelig lækker). Skræl den (der sidder en grov hinde, der ikke er sjov at tygge i), og skær den i stave.

1. Skyl risene i koldt vand, og sæt dem over i 2½ dl kogende vand uden salt. Kog dem under låg ved svag varme i ca. 30 minutter. Lad risene hvile i 5 minutter, og smag til med salt inden servering.

2. Skyl og klargør alle grøntsagerne.

3. Varm en tykbundet gryde op med lidt olie, og sauter løg (gem lidt grøn top til drys) og hvidløg klare og bløde.

4. Tilsæt gulerødder og broccolistok, og sauter endnu 3-4 minutter.

5. Rør tikka masala i, og steg det lidt. Start med ¼ brev, og smag evt. til med mere.

6. Tilsæt grønkål, broccolibuketter, hakkede tomater, ½ dl vand samt fløde, og kog igennem til saucen tykner lidt og grøntsagerne er sprødmøre.

7. Smag til med salt, peber og evt. ½-1 tsk. eddike og mere tikka masala.

Servering

Anret ris i bunden af en skål, kom tikka-grønt over, og drys med løgtoppe og koriander.



AARSTIDERNE