

Vegetar gryderet med blomkål og kartofler

Opskrift til 4-6 portioner

Forberedelsestid

15

Tilberedelsestid

30

Samlet tid

45

Ingredienser

- 2 tsk. karry
- 1 nip cayennepeber eller chilipulver
- 1 tsk. spidskommen
- 2 løg
- 2 fed hvidløg
- 35 g. frisk ingefær (en lille stump på 3 cm.)
- 1 spsk. peanutbutter
- 200 g. blomkål
- 350 g. kartofler
- 1 dåse kikærter
- 120 g. gulerødder
- 1 dåse hakket tomat
- 140 g. tomatpuré
- 1 dåse vand
- 1 dåse kokosmælk
- 3 spsk. olie til stegning
- 1 tsk. salt og et nip peber

Sådan gør du

1. Start med at forberede alle grøntsagerne: Hvidløg og ingefær skrælles og rives. Hak løg fint. Blomkål, kartofler og gulerødder plukkes i småbuketter og skæres i mundrette tern.
2. Kom olie i en dyb pande eller wok, svits løg, ingefær, hvidløg og krydderier af.
3. Tilsæt gulerødder, blomkål og kartofler. Lyn-rist det.
4. Tilføj først peanutbutter og lad det smelte kort. Tilføj så hakket tomat, tomatpure, vand og kokosmælk. Vend det hele godt rundt og lad simre cirka 10 minutter.
5. Hæld væsken fra kikærterne og lad nu retten simre yderligere cirka 20 minutter. Rør rundt hvert femte minut. Mit komfur stod på 5 ud af 9. Kartofflerne skal være møre.
6. Server eventuelt med en klat creme fraiche, lidt brød og friske krydderurter på toppen.* TIP: Hvis du har nogle kogte kartofler liggende som en rest kan du bruge dem. Så er retten noget hurtigere at lave.