

GRÖNKÅL med sötpotatis & blomkål i curry

DU BEHÖVER:

- 1 stor lök
- 3 vitlöksklyftor
- 1 citrongräs
- 300 g sötpotatis
- 200 g blomkål
- 200 g grönkål
- 2 burkar kokta kikärter
- rapsolja
- 2 msk grön curry
- salt och peppar
- 1 grönsaksbuljongtärning
- ca 8 dl vatten
- 5 dl kokosmjölk
- ½ citron



GÖR SÅ HÄR:

Finhacka lök och vitlök. Stöt citrongräset med baksidan av kniven.

Skala sötpotatis och dela i små bitar. Dela blomkålen i mindre bitar. Dra grönkålen i mindre bitar. Häll av och skölj kikärtorna.

Stek löken, citrongräset och curryn mjuka i olja. Tillsätt alla grönsaker utom grönkålen. Salta och peppra. Tillsätt buljong och vatten. Sjud till grönsakerna är mjuka. Vänd nu ner kokosmjölk och grönkål och koka upp. Smaka upp med citronsaft, salt och peppar.

Kalljästa

RÖDBETSFRALLOR

DU BEHÖVER FÖR CA 14-16 ST:

- 25 g jäst
- 2 dl vatten, kallt
- 150 g rödbetor, skalade och finrivna
- 4 dl rågsikt
- 2 msk rapsolja
- 9 dl vetemjöl
- 2 tsk salt

GÖR SÅ HÄR:

Smula jästen i en bunke och rör ut i vattnet. Tillsätt och blanda ner de rivna rödbetorna, rågsikten och oljan. Tillsätt vetemjölet och saltet. Arbeta degen i maskin 5 minuter eller 10 minuter för hand. Låt degen jäsa i kylan över natten.

Häll upp degen på bakkbord dagen efter och dela i 14-16 bitar. Jäs i ca 30 minuter. Grädda bröden i 250 grader i 15 minuter. Låt bröden kallna på galler.