



Blomkålcouscous

Blomkålcouscous med Alpro alternativ til matfløte med kokos

Forberedelse

1. Begynn med å grovhakke opp blomkål. Bruk så en blender til å finhakke blomkålen til den får tilnærmet lik konsistens som koskos.

2. Stek små biter av ingefær og hakket hvitløk. Tilsett blomkålcouscousen og stek i ca. 2 min. I mellomtiden kutt opp vårløken, fjern frøene fra granateplet og behold granateplejuicen. Rist cashewnøttene i en tørr panne.

3. Bland blomkålcouscous med urter, granateplefrø, skivet agurk og ristede cashewnøtter. Smak til med 4 ss av granateplejuice, nykvernet pepper og salt.

4. Til slutt, grovhakk resten av ingefæren og stek dem i olje for å frigjøre aromaen. Tilsett Alpro alternativ til matfløte med kokos, kok blandingen og smak til med salt og pepper. Bland noen spiseskjeer av sausen med blomkålcouscous og server med en gang



4 porsjoner



20min



Ingredienser

- 1 blomkål
- 4 stilker vårløk
- 1 agurk
- 2 fedd hvitløk
- 50 g friske urter (persille, mynte, koriander, dill, estragon ...)
- 4 ss granateplefrø
- 40 g cashewnøtter
- 250 ml Alpro alternativ til matfløte med kokos
- 6 cm ingefær
- 1/2 ss olje

Laget med

Alpro Soya Alternativ til Matfløte

