



EKSEMPELOPPSKRIFT 4 - BLOMKÅLRIS

0,

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

1 ss	Revet Ingefær
2 stk	Hvitløk
0.5 ts	Pepper (smakes til)
0.5 stk	Rød paprika
0.5 ts	Salt (smakes til)
0.5 stk	Gul paprika
0.25 bunt	Persille
1 stk	Blomkål
0.5 stk	Sitron

SLIK GJØR DU:

- 1 Rens og riv blomkålen på et rivjern eller del den i grove biter og kjøp den i en hurtigmikser til det ligner ris (eller små gryn). Skjær paprikaen i små biter og finhakk hvitløken.
- 2 Varme en stor stekepanne med litt olje. Fres paprikabitene over middels varme til paprikaen er myk og gyllen. Tilsett hvitløk og ingefær og fres videre i noen sekunder. Ha i blomkålen og stek det hele i 3-4 minutter, rør med jevne mellomrom.
- 3 Smak blomkålrisen til med sitronsaft, salt og pepper. Rør til slutt inn hakket persille.
- 4 Tips 1: Bland inn hakket persille eller andre urter du har tilgjengelig, og dryss over noe sprøtt som mandler, gresskarkjerner eller granateplekjerner.

Tips 2: Server blomkålrisen som et grønt alternativ til vanlig ris.