

Svitsede blomkål - Muttakkos varai

4

- 500 g hakket blomkål
- 1 løg
- håndfuld karryblade
- 3-4 grønne chili
- ½ tsk. sennepsfrø
- ½ tsk. spidskommen
- 1 tsk. madras curry powder
- 1 tsk. salt
- 3 spsk. olivenolie

image/jpeg ikon [IMG_2089.JPG](#) [1]

Serveres med ris og andre grøntsags/køddretter.

- Varm olivenolie i en stegepande (andre olier kan også bruges).
- Tilsæt sennepsfrø, spidskommen, karrybalde, chili og løg, og lad det svitse.
- Tilføj hakkede blomkål samt salt og curry powder. Lad det stå og smigre under mild varme 15 min., indtil blomkålen bliver møre.

[Share this](#) [2]

Portalen er leveret af resolvd.dk

Kilde-URL: <http://tamilskmad.dk/opskrifter/tilbeh%C3%B8r/svitsede-blomk%C3%A5l-muttakkos-varai>

Links:

[1] http://tamilskmad.dk/sites/all/files/opskrifter/IMG_2089.JPG

[2]

http://www.addtoany.com/share_save?linkurl=http%3A%2F%2Ftamilskmad.dk%2Fopskrifter%2Ftilbeh%25C3%25B8r%25C3%25A5l-muttakkos-varai&linkname=Printervenlig%20PDF%20%7C%20Tamilskmad.dk