



## Ingredienser

125 g fuldkornsrís  
1 løg  
125 g gulerødder  
1 rød chili  
3 fed hvidløg  
1 cm frisk ingefær  
1 ds. flåede tomater, 400 g  
1/2 dl vand  
1 hønsebouillonterning  
1/2 tsk stødt koriander  
1/2 tsk. gurkemeje  
1/4 tsk. stødt kanel  
1/4 tsk. stødt kardemomme  
125 g blomkål  
175 g broccoli  
125 g grønne bønner  
Skal af 1 usprøjtet citron, revet  
Salt og peber  
2 spsk. olie til stegning

## Beskrivelse

Hak løg. Skær gulerødder i skiver og chili i små tern. Del blomkål og broccoli i små buketter. Skær bønner i halve.

Kog risene efter anvisningen på pakken.

Svits løg og gulerødder i olie i en gryde, til løgene er klare. Tilsæt chili. Pres hvidløg i og riv ingefær i. Svits kort. Kom de flåede tomater og vand i. Smuldr bouillonterningen i. Tilsæt koriander, gurkemeje, kanel, kardemomme, salt og peber. Kog ca. 5 minutter.

Tilsæt blomkål, broccoli og bønner. Læg låg på og lad det simre til grøntsagerne er møre. Riv citronskal i. Bland risene i og smag til.