

Krydrede blomkålsris 2

1 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



Beskrivelse

Skær løg og chili i fine tern.

Brænd gurkemeje og spidskommen af på panden i olivenolie. Tilsæt løg og chili, og svits til løgene er bløde.

Tilsæt blomkålsris og svits videre til de er møre. Kom ærterne i og varm dem igennem. Krydr med salt og friskkværnet peber.

Kom blomkålsrisene i en skål og pynt med basilikumblade.

Server krydrede blomkålsris til kylling eller fisk.

Ingredienser

1 tsk. gurkemeje

1 tsk. stødt spidskommen

1 løg

1/2 rød chili

200 g blomkålsris, fra frost

3/4 dl ærter, fra frost

Salt og friskkværnet peber

Olivenolie til stegning

Pynt: Basilikumblade