

Inhandlingslista

Blomkålgryta

Ingredienser, 4 portioner

- 1 gul lök
- 2 vitlöksklyftor
- 2 dl röda linser
- 1 msk kokosolja
- 1 msk curry
- 1 sötpotatis
- 1/4 blomkålshuvud
- 1 stor morot
- 1 pkt (400 g) krossade tomater
- 2 dl vatten
- salt och svartpeppar
- babyspenat