

**Lillkapsariis  
kookosekarriga**

**kikerherne-**



# Lillkapsariis kikerhernekarriga

Lillkapsariis on suurepärase asendus, kui otsid asendust teraviljadele. Maitse on väga mahe, neutraalne, sobides imeliselt kõiksugu võrratute kastmete juurde lisandiks. Ühtlasi maitseb see võrratult hästi nii toorelt kui küpsetatult ja valmib vaid hetkega. Sel viisil saad oma toidulauda rikastada veel ühe väeka köögiviljaga, tehes seda nii, et esmapilgul ei saa arugi, et riisi asemel hoopis lillkapsas end taldrikule sättinud on. Proovi lillkapsariisi näiteks toitva kookosekarriga, mille retsepti kohe sinuga jagame!

**Kogus:** kahele

**Valmistusaeg:** 30 minutit

**Raskusaste:** keskmine

**Valmistamiseks vajad:**

- keskmise suurusega värsket lillkapsapead
- 230 g eelnevalt keedetud või konserveeritud kikerherneid
- 200 ml lahjat kookospiima (18% rasvasisaldusega)
- 3 spl purustatud tomateid
- 200 g värsked tomatikuubikuid
- 1 keskmise suurusega sibul
- 1 laim
- 2-3 spl vett (õli asemel)
- 1 tl karripulbrit
- ½ tl jahvatatud vürtsköömneid
- jahvatatud musta pipart
- meresoola (vastavalt maitsele)
- köögikombaini

## Kuidas lillkapsariisi ja karrit valmistada?

Esmalt valmista ette lillkapsariis. Selleks pese ja tükelda lillkapsas õisikuteks. Aseta seejärel õisikud köögikombaini ja surista peeneteraliseks, riisitaoliseks puruks. Seejärel valmista karri. Selle jaoks kuumuta esmalt pannil vesi ja lisa kuumale pannile peeneks hakitud sibul. Hauta sibulat 3-4 minutit. Seejärel lisa hulka karripulber, jahvatatud vürtsköömned. Hauta veel paar minutit. Viimase sammuna lisa pannile kikerherned, kookospiim, purustatud tomatid ja värsked

tomatikuubikud. Lase veel 6-7 minutit tasasel kuumusel podiseda ning maitsesta soola ja pipraga ning pigista sisse laimimahl. Serveeri krõmpsuva lillkapsariisiga.

***P.S.*** Kuna karri ise on väga maitsekas, sobib mahedamaitseline lillkapsariis selle juurde suurepäraselt. Kui sa eelistad aga maitsekamat "riisi", võid soovi korral ka lillkapsariisi meelepäraste maitseainetega pannil kergelt läbi küpsetada.