

Broccoli med kikærter og kokosmælk

”I den kommende verdensordning vil man i stedet for nutidens store slagteri- og kvægopdrætningsvirksomhed finde mægtige virksomheder, der har til opgave at fremme planternes forædling og udvikling af spiseligt frugtkød”.

Martinus

Kikærter indeholder protease inhibitorer, som bremser kræft-cellers DNA-nedbrydende aktivitet. De er rige på antioxidantisk E-vitamin, som fremmer de hvide blodlegemers evne til at bekæmpe infektioner, og zink, der er en forudsætning for sund cellevækst.

Ingredienser (4 personer)

2 løg
1 broccoli
2 tomater
1 dåse kikærter
1 dåse kokosmælk
2 spsk olie til stegning
2 spsk karry
Citronsaft
Havsalt og kværnet sort peber

Tilberedning

Tilberedningstid ca. 20 min.

- Skær løg i tern.
- Del broccolien i buketter og skær stokkene i tern.
- Sauter løgene klare i olien, drys med karry og steg videre et minut.
- Kom broccolien ved, vendt rundt og hæld de hakkede tomater og 1 dl grøntsagsbouillon ved.
- Lad retten koge 3-4 minutter, krydr med salt og peber og hæld kokosmælk i.
- Kog op, tilsæt dræned kikærter, kog op igen og smag til med salt, peber og citronsaft.

Tip

- Spis retten som den er eller sammen med Quinoa.