

# VECKANS FAVORITER

## COUSCOUSBOWL MED SMAKRIKA GRODDAR

Ursprungsrecept av: Nelson  
Garden  
Fyra portioner  
Tid ca en halvtimme

### INGREDIENSER

3 dl couscous

#### Tamaristekt svartkål

Ca 500 gram färsk grönkål  
eller svartkål  
2–3 msk kokosolja  
1 msk tamari eller soja

#### Kokosrostade kikärter

2 fp kikärter  
3 msk kokosmjöl  
2 tsk kokosolja  
2 tsk spiskummin  
2 msk paprikapulver  
Svartpeppar  
Ev. salt om du använder  
osaltade kikärter

3 dl färdigroddade valfria  
smakrika groddar  
4 msk hackade gojibär  
4 msk solrosfrö (gärna  
rostade)

### GÖR SÅ HÄR:

Tillaga couscous  
enligt anvisningen på  
förpackningen.

Skölj kikärterna och låt  
rinna av i ett durkslag.

Bada dem med smält  
kokosolja, kokosmjöl och  
kryddor.

Lägg kikärtsblandningen i  
en ugnsfast form och rosta  
i ugnen på 225 grader i ca  
15–25 minuter. Skaka runt  
några gånger under tiden  
och håll koll så att de inte  
bränns.

Skölj svart-eller grönkålen  
och riv den i bitar. Hetta  
upp en stekpanna eller  
gryta med kokosolja. Fräs  
chilin och svartpeppar  
någon minut innan du  
lägger i svartkålen och  
tamari.

Lägg på locket och låt  
kålen sjunka ihop något, rör  
sedan om och fräst några  
minuter. Håll eventuellt  
i en skvätt vatten och låt  
koka in.

Lägg couscous, kikärter  
och svartkål i en skål.  
Toppa med groddar, gojibär  
och solrosfrön.