

Kukkakaali kirpeässä tomaattikastikkeessa

Valmistelut: 20 minuuttia
Kypsyminen: 18 minuuttia
4 annosta

1	pieni sipuli silputtuna
2	valkosipulin kynttä
1 $\frac{1}{2}$ rkl	raastettua tuoretta inkivääriä tai $\frac{1}{2}$ tl inkiväärijauhetta
400 g	kypsiä, kaltattuja ja paloitetuja tomaatteja (poista siemenet)
$\frac{3}{4}$ tl	jauhettua korianteria
$\frac{3}{4}$ tl	jauhettua kuminaa
pari hyppysellistä	kurkumaa
hyppysellinen	mustapippuria
hyppysellinen	cayennenpippuria
700 g	kukkakaalia kukintoihin paloiteltuna
(hieman	suolaa)
2 tl	sitruunamehua
2 tl	persiljaa silputtuna
1. Soseuta sipuli, valkosipuli, inkivääri ja tomaatit esimerkiksi tehosekoittimessa. Kaada sose kattilaan, lisää kumina,	

korianteri, kurkuma, mustapippuri, cayennenpippuri ja **1 dl** vettä. Kuumenna ainekset kiehumapisteeseen. Anna ainesten porista hiljaksi ilman kantta **5 minuuttia**.

2. Sekoita kukkakaalin kukinnot soseeseen. Kypsennä kannen alla alhaisella tulella, kunnes kukkakaali on kypsää eli **noin 12 minuuttia**. Mausta tarvittaessa kevyesti suolalla. Höystä ruoka lopuksi sitruunamehulla ja persiljasilpulla.

Yhdessä annoksessa:	
kaloreita	73
rasvaa yhdessä	1 g
tydyttyneitä rasvahappoja	0 g
kolesterolia	0 mg
proteiineja	7 g
hiilihydraatteja	9 g
natriumia	22 mg
kuituja	6 g
sokeria	0 kcal