

## Kasjúkarrý f. 4-6

2 msk kaldpressuð kókosolía\*

2 rauðlaukar, smátt skornir

2 tsk lífrænt karrýduft (prófið þetta nýja lífræna frá Herbaria)

½ - 1 tsk gerlaus grænmetiskraftur\*

½ tsk himalaya/sjávarsalt

10 cm bita af sítrónugrasi

1 limelauf (best ef það er ferskt - fæst í asiubúðum)

smá biti ferskt chilli, skorið í litla bita

3 hvítlauksrif, smátt söxuð

4 cm biti fersk engiferrót, afhýdd og söxuð smátt

200g lífrænar kasjúhnetur\*

1 dós kókosmjólk

1 dós salsa pronta frá LaSelva

½ blómkálshöfuð, skorið í passlega munnbita

1 rauð paprika, skorin í 1x1cm bita

100g snjóbaunir

25g ferskt kóríander (cilantro) smátt saxað

Hitið olíuna í potti og mýkið laukinn þar í um 10 mín, bætið þá útí karrý + grænmetiskrafti + salti + sítrónugrasi + limelaufi + chilli + hvítlauk + engiferrót + kasjúhnetum og látið malla í 3-5 mín. Bætið þá blómkáli + paprika útí ásamt kókosmjólk + salsa pronta og látið sjóða í um 7-10 mín. Bætið snjóbaununum útí + ferskum kóríander rétt áður en þið berið matinn fram