

# Brokkoli korma

Denne oppskriften har blitt en familiefavoritt hos oss, skriver Christine i Enhet for helsetjenesteforskning og innovasjon. Den er hentet fra [New York Times cooking](#), skrevet av Zaineb Shah i 2024.

Shah skriver: Brokkolibuketter småkokes i kokosmelk og mandelsmør, og toppes med skivede mandler, noe som resulterer i en nøtteaktig, luksuriøs hovedrett eller tilbehør, på bare 30 minutter. Malabarpepper, som dyrkes og vanligvis brukes i Sør-India, har en delikat vedvarende varme. Du kan bruke en annen sort svart pepper, men hvis du får tak i den førstnevnte er den vel verdt å prøve.

Garam masala øker kryddernivået og en løk gir en subtil sødme. Server med ris eller roti.

3-4 porsjoner

Ingrediens		Klimaavtrykk (gCO2e)	Fremgangsmåte
<i>Mengde</i>	<i>Ingrediens</i>		Steg 1
¼ kopp	ghee eller vegetabilsk olje		I en middels stor (25 cm) kjele, varm opp ghee på høy varme i 30 sekunder. Rør inn ingefær og hvitløk og kok i omtrent 30 sekunder. Tilsett løk og fortsett å steke mens du rører ofte, til den blir gjennomsvikt, 5 til 7 minutter. Rør inn mandelsmør og kokosmelk og kok opp blandingen.
1 teskje	ingefærpasta eller revet fersk ingefær		
1 teskje	hvitløkspasta eller revet fersk hvitløk		
1	medium gul løk, finhakket		
1	spiseskje usøtet mandel- eller cashewsmør		
1 (370-gram)	boks kokosmelk		
225 gram	brokkolibuketter (fra 1 stor brokkoli), eller bruk 225 gram frossen brokkoli		
1-3 teskjeer	grov malt svart pepper (helst Malabar)		
½ teskje	garam masala		
	En håndfull skivede mandler (valgfritt)		
	Sitronbåter (valgfritt), til servering		
	Ris eller roti, til servering		
	Ca 572 gCO2e per serving Very Low carbon footprint	<b>Totalt klimaavtrykk</b>	

Du kan regne ut klimaavtrykket til matretten med denne kalkulatoren: <https://myemissions.green/food-carbon-footprint-calculator/>