



Zutaten

- 600 g Blumenkohl (frisch)
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 Glas MAGGI Magic Asia Tikka Masala 10 Min. Sauce
- 180 g Naan Brot
- 1,5 EL Pesto
- 3 Stängel Petersilie, glatt

Zubereitung

1. Blumenkohl in sehr kleine Röschen zerteilen, waschen.
2. Blumenkohlröschen in einer Pfanne in heißem Öl anbraten. MAGGI Magic Asia Tikka Masala dazugeben und zugedeckt bei mittlerer Wärmezufuhr je nach gewünschter Konsistenz ca. 8-12 Min. kochen.
3. In der Zwischenzeit Naan Brot nach Packungsanweisung zubereiten, halbieren, jede Hälfte mit etwas Pesto bestreichen. Blumenkohl Tikka Masala mit Petersilienblättchen dekoriert mit dem Naan Brot servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	55 g
Energie	986 kcal
Fett	11 g
Protein	24 g

🕒 10 Minuten

⊕ 3 Portionen