

## **Niramish - grönsaksgryta**

2 msk delade gula mungbönor  
1 tsk mald koriander  
1 tsk mald spiskummin  
1 tsk gurkmeja  
1 tsk chilipulver  
1 tsk panch phoron (se ingress)  
1 tsk salt  
1 st lagerblad  
1 st potatis, tärnad  
1 st morot, tärnad  
1 dl blomkål i mindre bitar  
1 st gul lök, skivad  
2 st vitlöksklyftor, rivna  
1 msk riven ingefära  
ca 1 dl tärnad aubergine  
ca 1 dl tärnad zucchini  
1 dl skivad kål, t ex vitkål, savojs- eller spetskål  
1-2 st grön chili, skårade i mitten  
ca 3 dl vatten  
1 st citronklyfta  
2 msk neutral olja  
1 msk bagar (se nedan)  
friterad lök

## **Bagar - kryddolja**

2-3 msk 2-3 msk neutral olja  
1/2 gul lök, skivad  
1 vitlöksklyfta, skivad  
1-2 gröna chili, skårade  
1/2 tsk svart kummin  
1/2 tsk fänkålsfrön  
1/2 tsk kumminfrön  
1/2 tsk senapsfrön