



VEGETARISK

Daal - indisk linsgryta

Kock: **I min syrras kök** Tid: **30 min** Portioner: **4-6**



En lagom het, syrlig, frisk och mustig vegetarisk gryta.



INGREDIENSER

- 1 gul lök
- 2 morötter
- 2 vitlöksklyftor
- 0,5-1 röd chili
- 3 cm färsk ingefära
- olja att steka i
- 2 msk tomatpuré
- 1 msk garam masala
- 400 g krossade tomater
- 2,5 dl röda torkade linser
- 4 dl vatten
- 1 umamibuljongtärning (el valfri)
- 500 ml kokosmjölk
- 1 lime, saften

0,5-1 tsk salt
ev. chiliflakes för mer hetta

Till servering

färsk koriander eller persilja
knaperstekt hallomi
naanbröd eller vitlöksbröd

GÖR SÅ HÄR

- 1** Skala och finhacka lök, vitlök, morot, chili och ingefära. Stek detta på medelvärme tills morötterna börjar mjukna.
- 2** Tillsätt tomatpuré och garam masala. Fortsätt steka ytterligare någon minut.
- 3** Tillsätt sedan tomaterna och låt allt koka upp. Fyll tomatburken med vatten och häll i tillsammans med linserna och buljongtärningen. Låt koka tills linserna mjuknat men inte kokat sönder, ca 15-20 minuter.
- 4** Pressa i lime och smaka av med salt och eventuellt chiliflakes för mer hetta.
- 5** Toppa med färsk koriander eller persilja och om du önskar knaperstekt halloumi.