



VEGETARISK

# Vegetarisk linsgryta

Kock: **Jannica Graham** Tid: **30 min** Portioner: **4**



Denna smakrika och lättlagade vegetariska linsgryta är den perfekta vardagsmaten!

## INGREDIENSER



- 1 bit purjolök (ca 5 cm)
- 2 stycken morötter
- 2 msk färsk riven ingefära
- 1 styck vitlösklyfta
- 2 stycken potatisar
- 3 dl torkade röda linser
- 400 ml kokosmjölk
- 2 stycken tärningar grönsaksbuljong
- 6 dl vatten
- 2 msk olja
- 2 tsk spiskummin
- 2 tsk koriander
- 3 msk tomatpuré

## GÖR SÅ HÄR

- 1** Skär purjolöken och pressa vitlöken.
- 2** Hetta upp oljan i en kastrull, tillsätt kryddor, purjolök, vitlök och ingefära och fräs ihop.
- 3** Skala och skär morötter och potatis i bitar.
- 4** Blanda i tomatpuré, vatten, kokosmjölk, linser, morötter, potatis och grönsaksbuljong i kastrullen.
- 5** Låt koka på svag värme i ca 15 minuter.
- 6** Servera med ris och broccoli.