



# Sydindisk spenat- och linssoppa

Kock: **Padma Lakshmi** Tid: **60 min** Portioner: **6**



Indisk vegetarisk soppa med spenat, linser och kokos.

De orange linserna masoor är vanliga linser och kokas mjuka. De gula linserna urad tillsätter man för att ge smak och ofta rostas de för ge knaprighet.



## INGREDIENSER

2 dl orange linser (masoor)  
7 dl spenat, ångad, avrunnen och hackad  
2 st röda chilifrukter, torkade  
2 msk gula linser (urad)  
2 dl riven osötad kokos  
1 msk vegetabilisk olja  
1 tsk kumminfrön  
1 msk svarta eller bruna senapsfrön  
0.5 tsk salt

## GÖR SÅ HÄR

- 1** Blötlägg masoor-linserna i ljummet vatten i 2 till 3 timmar. Sila bort vattnet och skölj tills vattnet inte längre är grumligt.
- 2** Koka upp linserna i 1 lit vatten med en nypa salt tills de är mjuka och mosiga. Du kan behöva att slå på lite mer vatten. Det tar ungefär 30-40 min om man låter linserna småbubbla på mellanvärme. Skumma av ytan under tillagningen om det behövs.
- 3** När linserna har blivit mjuka, ta en träslev och mosa dem till de blir som en tjock sås. Det gör ingenting om en del linser inte är helt mosade.
- 4** Pressa ur resterande vätska från den ångade spenaten och tillsätt den sedan i kastrullen med linserna och blanda ihop ordentligt. Smaka av med lite salt om det behövs.
- 5** Torrosta de torkade chilifrukterna med urad-linserna i en wok eller liten stekpanna. Det bör bara ta 4 min i en upphettad stekpanna på mellanvärme. Linserna ska rostas gyllenbruna.
- 6** Lägg sedan linserna och chilin i en mixer och mixa till puré. Tillsätt kokos och mixa tills du får en jämn blandning. Addera sedan denna blandning till masoor-linserna och spenaten och fortsätt att försiktigt tillaga linderna en liten stund.
- 7** Hetta upp olja i en stekpanna på mellanvärme. När oljan är varm så lägg i kummin- och senapsfrön och fräs dem så att smakerna börjar komma fram. När fröna börjar brista och poppa i stekpannan, stäng av värmen och häll över frömixen med oljan till linserna. Rör om och servera soppan het.