



VEGETARISK

Niramish - grönsaksgryta

Kock: **Vin & Matguiden** Tid: **60 min** Portioner: **4**

Groönsaksgrytan Niramish kan syfta på flera olika typer av grönsaks-grytor, men innehåller i detta fall saösongsbetonade grönsaker och mungboönor. Ur kokboken "Masala Mama" av Rizwan Qadery.



Foto: Simon BajadaFörlag: Natur & Kultur

I den ursprungliga raötten anvaönds lau (en typ av kalebass), grön papaya och matbanan, men Rizwan har bytt ut dessa mot mer laöttillgaöngliga grönsaker med liknande smakprofil, säsom potatis och zucchini.

Panch phoron är bengalisk femkrydda ö lika delar hel anis, alt. hel spiskummin, bruna senapsfrön, bockhornsklöver, fänkålsfrön, svart kummin).

INGREDIENSER



- 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, skärade 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, skärade
1/2 tsk svart kummin
1/2 tsk fänkålsfrön
1/2 tsk kumminfrön
1/2 tsk senapsfrön

GÖR SÅ HÄR

- 1** Värm en kastrull till medelvärm och rosta mungbönorna och de torra kryddorna tills de doftar tydligt.
- 2** Tillsätt olja och stek kryddorna 1?2 minuter. Tillsätt potatis, morot, blomkål, lök, vitlök och ingefära. Stek 2 minuter. Tillsätt vatten och låt puttra under lock cirka 5 minuter.
- 3** Tillsätt alla övriga grönsaker och chili. Rör runt och koka under lock tills grönsakerna är färdigkokta, 5?10 minuter.
- 4** Smaka av med salt. Pressa i citronen. Tillsätt 1 msk bagar i grytan. Toppa grytan med friterad lök.
- 5** Bagar ? kryddoljaBagar är en kryddolja som blir en avslutande smakinjektion. Värm oljan i en liten kastrull. Tillsätt lök och vitlök och bryn lätt tills de fått färg och en härlig rostad karaktär. Tillsätt kryddorna och stek tills aromerna frigörs i oljan.

