

DHAL – INDISK LINSEGRYDE



4 pers.



45 min.



Ingredienser

Dhal

- 150 g røde linser
- 2 gulerødder (150-200 g)
- 1 løg
- 3 fed hvidløg
- ½ spsk. stødt ingefær
- 1 spsk. karry
- 1 spsk. stødt spidskommen
- ½ spsk. stødt koriander
- 2 spsk. rapsolie
- 0.6 liter vand
- 1 grøntsags bouillonterning
- 1 dåse hakkede tomater

Raita dip

- ½ agurk
- 1 lille håndfuld frisk mynte eller koriander
- 2 dl fed yoghurt
- 1 tsk. spidskommen
- salt
- ½ lime

Tip

Top eventuelt med ristede mandler og koriander og servér med naanbrød.

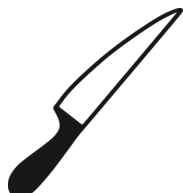
Hvis du ikke har alle krydderierne kan du også erstatte dem alle med 4 spsk. garam masala.

Køkkenudstyr til dhal - Indisk linsegryde

1 stor gryde



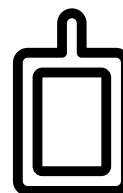
2 køkkenknive



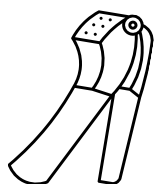
1 røreske



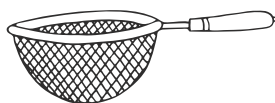
2 skærebræt



1 hvidløgspresser



1 si



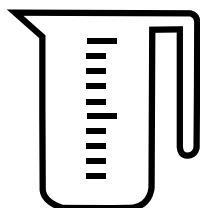
1 køkkenvægt



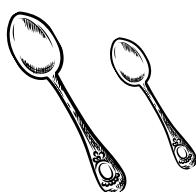
1 dåseåbner



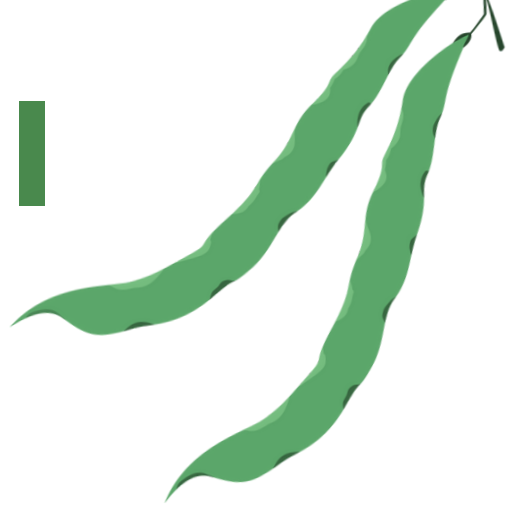
1 decilitermål



1 spiseske og 1 teske



SÅDAN GØR I



Dahl – indisk linsegryde

1. Skyl linserne i en si under koldt vand og lad dem dryppe af.
Kom dem i en skål til senere brug.
2. Skyl gulerødderne. Skræl dem, hvis de ikke er økologiske og skær dem i små tern.
3. Snit løg og hvidløg fint.
4. Bland alle krydderierne sammen og stil til side.
5. Varm en gryde op med olie (middelhøj varme). Tilsæt løg og gulerødder, når gryden er varm. Steg i ca. 3 minutter.
6. Skrab indholdet i gryden til siden og hæld krydderiblandingen og hvidløg i bunden af gryden. Giv det varme i ca. 1 minut, før det blandes.
7. Tilsæt linser, vand, bouillon, hakkede tomater, 1 tsk. salt og rør rundt. Kom låg på og lad retten simre i ca. 20-25 minutter, til linser og gulerødder er møre. Husk at røre rundt af og til. Hvis I synes at jeres dhal bliver for tør, så tilsæt ½-1 dl ekstra vand.

Raita

1. Skyl agurk og skær i meget små tern.
2. Hak mynte/koriander fint og rør sammen med agurk, yoghurt, spidskommen, salt og saften fra ½ lime.
3. Så er der mad! Servér den lækre dahl med raita på toppen.