

Indisk dahl

Vegetar - 10 personer

Ingredienser

- 4 stk løg
- 6 fed hvidløg
- 4 tsk (8 g) stødt eller 1 bdt frisk koriander
- 4 tsk (8 g) spidskommen
- 200 g frisk - skrællet ingefær
- 4 tsk (8 g) Almindeligt karry pulver
- 2 tsk (4 g) stærk, eller røget paprika
- Rød chili efter smag - tørret eller frisk
- Salt efter smag
- 400 g røde linser
- 1 liter grønsagsbouillon
- 4 spsk (64 g) tomatpuré
- 2 dåse flåede tomater a 400 g
- 1 dåse fuldfed kokosmælk eller "plante fraiche"
- brune ris

Tilberedning

1. Hak løg, hvidløg og ingefær fint
2. Kom olie på panden og varm den godt op
3. Tilsæt løg, hvidløg, ingefær, spidskommen, koriander og karry på panden og lad det stege lidt ved medium varme
4. Skru lidt ned for varmen
5. Tilsæt chili, salt og tomatpuré. Lad det stege lidt
6. Tilsæt nu røde linser, flåede tomater, bouillon og kokosmælk, eller vegansk fraiche
7. Lad det hele koge 1 times tid, til linserne er møre
8. Smag til med chili, salt, og koriander
9. Kog ris efter anvisning på posen

TIPS - Jo længere tid linserne koger i retten, jo bedre - juster med de forskellige smage, og evt ekstra væske undervejs

Servering

Serveres i skåle med ris, vegansk fraiche og frisk koriander

