



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Indisk dhal med ovnsbakt søtpotet, mangochutney, eple og nanbrød

Ovnsbakt søtpotet

1 stk søtpotet
1 pakke kjerneblanding

Linsedhal

1 stk gul løk
1 stk hvitløksfedd
1 stk grønt eple
½–1 glass tikka masala-paste
125 g røde linser
1 pakke kokoskrem
1 stk lime
2½ dl vann ^B

Nanbrød

½ pakke nanbrød

Tilbehør

1 glass mangochutney
½–1 pakke yoghurt naturell

bakepapir (kan sløyfes) ^B

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm oppstekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Ovnsbakt søtpotet:** Skyll og kutt søtpoteten i to på langs, og deretter i båter. Fordel båtene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek søtpotetbåtene i ovnen i 15–20 minutter. Ta ut stekebrettet etter 15 minutter, og strø over kjerneblandingen. Stek det hele videre i 5 minutter eller til kjernene er gylne.

3. **Linsedhal:** Skrell løken og hvitløken, og skyll eplet. Finhakk hvitløken og kutt løken og eplet i terninger.

4. **Linsedhal, fortsettelse:** Varm opp en kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Ha i halvparten av tikka masala-pasten, og la det surre i et lite minutt. Tilsett hvitløken, løken og eplebitene, og stek videre i omtrent 3 minutter, eller til løken er gyllen. Ha i linsene, kokoskremen og 2½ dl vann, og gi det hele et oppkok. Skru ned varmen, og la gryten småkoke i 15–20 minutter. Rør om innimellom. Smak til med salt, pepper, saft fra limen og eventuelt mer av tikka masala-pasten før servering.

5. **Nanbrød:** Varm nanbrødet i ovnen i 2–3 minutter. Del det i to etter steking.

6. **Tilbehør:** Server mangochutneyen, yoghurten og nanbrødene til retten.