



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

## Belugalinsgryta med cashewnötter, tranbär, kokos och mynta

### Belugalinsgryta

Belugalinsor 60 g  
 Bananschalottenlök 1 st  
 Morot 1 st  
 Rotselleri 300 g  
 Vitlök 1 klyfta  
 Curry 1 förp  
 ● Vetemjöl\* ½ msk  
 ● Vatten 3 dl  
 Coconut cream 1 förp  
 Chili flakes  
 Grönsaksbuljong 1 påse  
 Lime 1 st  
 ● Salt 2 krm  
 Babyspenat 75 g

### Till servering

Basmatiris 135 g  
 Mynta 10 g  
 Torkade tranbär 25 g  
 Cashewnötter 40 g

### Att ha hemma ●

Olivolja, Salt,  
 Svartpeppar, Vatten,  
 Vetemjöl\*

1. Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.
2. **Förberedelser:** Koka belugalinsor enligt anvisning på förpackningen. Häll av och spola kallt. Hacka schalottenlök. Skala och grovriv morot. Skala rotselleri och skär i mindre bitar, ca 2x2 cm.
3. **Belugalinsgryta:** Hetta upp lite olivolja i en stekgryta. Fräs rotselleri, schalottenlök, pressad vitlök och curry ca 2 min.
4. Pudra vetemjöl över grytan. Tillsätt vatten, coconut cream, chili flakes (efter egen smak) och grönsaksbuljong. Koka upp och sjuda ca 10 min. Rör ner morot och avhållda linser, låt sjuda ytterligare ca 2 min. Smaka av med pressad saft från en lime, salt och lite nymald svartpeppar.
5. Blanda ner babyspenat i grytan. Toppa gryta med blad från mynta, torkade tranbär och cashewnötter. Servera belugalinsgryta med basmatiris.