



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

## Snabb indisk dhal med yoghurt, mango chutney och koriander

### Dhal

Gul lök 1 st  
 Tomat 1 st  
 Morot 1 st  
 Röda linser 1 förp  
 ● Olivolja 1 tsk  
 Vitlök 2 klyftor  
 Garam masala 1 förp  
 Kons. körsbärstomater 1 förp  
 Coconut cream 1 förp  
 ● Vatten 2 dl  
 Grönsaksbuljong 1 påse

### Till servering

Basmatiris 135 g  
 Koriander 10 g  
 Matyoghurt 1 dl  
 Mango chutney 1 förp

### Att ha hemma ●

Olivolja, Salt,  
 Svartpeppar, Vatten

1. Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.
2. **Förberedelser:** Skär gul lök och tomat i grova bitar. Slanta morot. Häll av och skölj röda linser.
3. **Dhal:** Hetta upp olivolja i en stekgryta. Fräs lök, tomat, morot, pressad vitlök och garam masala ca 2 min, tills löken mjuknat.
4. Tillsätt linser, konserverade körsbärstomater, coconut cream, vatten och smulad grönsaksbuljong till grytan. Låt sjuda ca 10 min. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
5. Grovhacka koriander. Servera dhal med koriander, basmatiris, matyoghurt och mango chutney.