



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.