



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Tikka masalakrydrede linser med kachumbersalat, mangochutney og mandelskiver

Ovnsbakt søtpotet

1 stk søtpotet
1 ts olje ^B

Tikka masalakrydrede linser

1 stk hvitløksfedd
½ stk rødløk
1 pakke grønne linser
1 glass tikka masala-paste
1 boks hakkede tomater
150 g yoghurt naturell
1 dl vann ^B
1 ts olje ^B

Kachumbersalat

1 stk agurk
1 stk tomat
1 bunt mynte
½ stk rødløk
1 stk sitron

Tilbehør

½–1 pakke mandelskiver
½–1 glass mangochutney

bakepapir (kan sløyfes) ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Søtpotet: 100 g Linser: 220 g
Salat: 120 g Mangochutney: 1
ts Energiinnhold: ca. 430
kcal. For deg som registrerer
middagen i Roedeappen.



TIPS!

Server gjerne yoghurten ved siden av.

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Ovnsbakt søtpotet:** Skyll og kutt søtpoteten i skiver, og fordel dem på et stekebrett med bakepapir. Vend inn litt olje, salt og pepper, og stek søtpotetskivene i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til de er gjennomstekte.
3. **Tikka masalakrydrede linser:** Skrell og finhakk hvitløken og halvparten av rødløken. Skyll linsene i et dørslag. Varm opp en vid kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek hvitløken og rødløken i omtrent 3 minutter. Tilsett tikka masala-pasten, og stek videre i omtrent 2 minutter. Ha i de hakkede tomatene og 1 dl vann, og kok opp. Tilsett linsene og la det småkoke frem til servering. Rør inn yoghurten rett før servering, den skal ikke koke. Smak til med salt og pepper.
4. **Kachumbersalat:** Skyll agurken, tomaten og mynten. Kutt agurken i terninger, tomatene i tynne båter, resten av rødløken i tynne skiver og grovhakk mynten. Ha alt i en serveringsskål og skvis over saften fra sitronen. Krydre med salt og pepper.
5. **Tilbehør:** Topp retten med mandelskivene, og server mangochutneyen til retten.