



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Indisk dhal med sesamstekt brokkoli og ristede cashewnøtter, servert med mangochutney

Ris

135 g basmatiris

Indisk dhal

1 stk sjalottløk
1 stk tomat
½ pakke finkuttet ingefær, hvitløk og chili
1 glass tikka masala-paste
1 pakke kokoskrem
125 g røde linser
1 pakke grønnsaksbuljong
3 dl vann ^B

Ristede cashewnøtter

½ pakke cashewnøtter

Sesamstekt brokkoli

½ stk brokkoli
½ pakke finkuttet ingefær, hvitløk og chili
1 pakke sesamfrø

Tilbehør

1 bunt koriander
1 glass mangochutney

salt ^B

^B Basisvare

- 1. Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 2. Indisk dhal:** Skrell og finhakk sjalottløken. Skyll og del tomaten i terninger. Varm opp en stor kjele til middels varme, og ha i halve pakken ingefærblending. Vend inn løken og tomaten, og stek i omtrent 3–4 minutter, eller til løken er blank. Bland inn tikka masala-pasten, og stek videre i omtrent 1 minutt. Tilsett kokoskremen, 3 dl vann, linsene og grønnsaksbuljongen. La dhalen småkoke under lokk i 12–15 minutter. Spe på med mer vann hvis den skulle bli for tykk.
- 3. Ristede cashewnøtter:** Varm opp en tørr stekepanne til middels høy varme, og rist cashewnøttene i 2–3 minutter, eller til de har fått en gylden farge. Ha nøttene over i en liten serveringsskål.
- 4. Sesamstekt brokkoli:** Del brokkolien i mindre buketter, og skrell og del stilken i skiver. Varm opp stekepannen igjen til middels høy varme, og ha i resten av pakken med ingefærblending. Stek brokkolien og sesamfrøene i 2–3 minutter, eller til brokkolien er mør. Smak til med litt salt.
- 5. Tilbehør:** Skyll og grovhakk korianderen. Topp dhalen med korianderen og de ristede cashewnøttene, og server mangochutneyen til retten.



TIPS!

Finhakk korianderstilkene, og stek dem sammen med løken for å få ekstra god smak på dhalen.