



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Dahl med kylling, yoghurt og koriander

Dahl

1 stk løg
1 fed hvidløg
½ stk ingefær
1 tsk garam masala
½ tsk chiliflager
½ tsk spidskommen
1 spsk tomatpuré
1 pose røde linser
1 pose grøntsagsbouillon
3 dl vand ^b

Brød

2 stk brød

Kylling

330 g kyllingeinderfilet

Til servering

½ dl yoghurt naturel
1 pk koriander, frisk

Det skal du have

salt ^b
peber ^b
olie ^b

^b basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
2. **Dahl, forberedelse:** Pil og hak løg og hvidløg. Skræl og riv ingefær.
3. **Dahl:** Varm lidt olie i en gryde og steg løg og hvidløg ved svag varme til de er klare. Tilsæt ingefær, garam masala, chili, spidskommen og rør godt rundt. Tilsæt tomatpuré, linser, bouillon og vand. Bring det i kog og lad det koge under låg 15-20 min. Rør jævnlig og tilsæt evt. mere vand, hvis det koger for meget ind. Smag til med salt og peber.
4. **Brød:** Varm bollerne efter anvisning på pakken.
5. **Kylling:** Varm imens dahlen koger en stegepande op med lidt olie. Del kyllingeinderfilet i to og steg dem ved høj varme ca. 2 min. på hver side. Krydr salt og peber og vend dem i dahlen, når den er færdig.
6. **Til servering:** Skyl og hak koriander groft. Servér dahl med yoghurt og lunt brød.