



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Dahl med brød og yoghurt

Det skal du bruge

1/2 stk løg
1 pose ingefær/hvidløg/chili i olie
1 tsk garam masala
1/2 pose karry
1/2 tsk spidskommen
1/2 pose tomatpuré
1 pose røde linser
1/2 pose grøntsagsbouillon
2 stk pitabrød
1/2 pk koriander, frisk
1 dl yoghurt naturel
1 stk skoleagurk
100 g kålmix
1/2 pose ponzusauce

Det skal du have

salt ^b
peber ^b
olie ^b

^b basisvare

- 1. Dahl:** Pil og hak løg. Varm olien med ingefær/hvidløg/chili op i en gryde og steg løg og ved svag varme til de er klare. Tilsæt garam masala, karry, spidskommen og rør godt rundt. Tilsæt tomatpuré, linser, bouillon og 3 dl 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.
- 2.** Varm pitabrød på en brødrister. Skyl og hak koriander groft.
- 3. Salat:** Skær top og bund af agurken. Læg den på skærebrættet bank den med håndfladen, så den går let i stykker. Skær den i grove stykker på skrå, kom det i skål og bland med kålmix og ponzu sauce.
- 4.** Servér dahl med yoghurt og lunt pitabrød samt salat til.