



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Indisk linsgryta med mango chutney och färsk koriander

Linsgryta

Gul lök 1 st
 Ingefära 1 bit
 Torkade aprikoser 40 g
 Röda linser 1 förp
 ● Olja 1 msk
 Vitlök 2 klyftor
 Spiskummin 1 förp
 Kons. körsbärstomater 1 förp
 Coconut cream 1 förp
 ● Vatten 1 dl
 Grönsaksbuljong 1 påse
 Chili flakes 1 krm
 Grön paprika 1 st

Till servering

Basmatiris 135 g
 Mango chutney 1 förp
 Koriander 20 g

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Vatten

- 1. Förberedelser:** Finhacka gul lök. Skala och finriv ingefära. Strimla torkade aprikoser. Häll av och skölj röda linser.
- 2. Till servering:** Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.
- 3. Linsgryta:** Hetta upp neutral olja i en stekgryta. Fräs lök, ingefära, pressad vitlök och spiskummin ca 2 min på medelvärme. Tillsätt aprikoser, linser, konserverade körsbärstomater, coconut cream, vatten, grönsaksbuljong och chili flakes. Låt sjuda under lock ca 10 min.
- 4.** Tärna grön paprika och blanda ner i grytan. Smaka av med lite salt.
- 5.** Servera linsgryta med basmatiris, mango chutney och koriander.