



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

# Indisk punjabi thali med chana masala, pulao og raita

## Det skal du bruge

1/2+1/2 stk løg  
 1 stk tomat  
 1/2 dåse kikærter  
 1/2 fed hvidløg  
 1/2 pose garam masala  
 1/2 pose tomatpuré  
 1 1/2+1/2 tsk dijon sennep  
 1 pose kokoscreme  
 1 stk laurbærblad  
 135 g basmatiris  
 125 g snittet spidskål  
 1 tsk karry  
 1 stk skoleagurk  
 1/2 pk mynte, frisk  
 1 dl yoghurt naturel  
 1/2 tsk spidskommen  
 1/2 stk jalapeño, frisk  
 1/2 pk koriander, frisk  
 2 stk naanbrød  
 50 g babyspinat  
 1 pose mangochutney, stærk  
 1 dl vand <sup>b</sup>

## Det skal du selv have

salt <sup>b</sup>  
 olie <sup>b</sup>  
 peber <sup>b</sup>  
 sukker <sup>b</sup>

<sup>b</sup> basisvare

- 1. Chana masala:** Pil løg og skær første portion i tynde skiver. Skær tomat i tern. Dræn kikærterne. Varm en stegepande op med lidt olie og steg løg ca. 4 min. til de får lidt farve. Tilsæt presset hvidløg, garam masala, tomatpuré, sennep og lidt salt og steg videre ca. 2 min. under omrøring. Kom tomatern, kokoscreme og vand og kikærter i og lad det simre til resten er færdigt.
- 2. Pulao:** Hak resten af løget groft. Varm lidt smør op i en gryde og steg løg og laurbærblad ca. 5 min. Tilsæt ris, 2 1/2 dl vand og lidt salt. Kog i 12 min. og lad det trække til resten er klar.
- 3. Karrystegt kål:** Varm en stegepande op med lidt olie og steg kålen ca. 4 min. Tilsæt karry, sennep, 1/2 tsk sukker og lidt salt og steg yderligere 2 min. ved høj varme. Kom 1 spsk vand i og lad det koge ind.
- 4. Raita:** Riv agurk groft. Pluk og hak mynte fint. Rør begge dele sammen med yoghurt, spidskommen og lidt salt.
- 5. Pulao - afslutning:** Hak chili fint (undlad eller reducer mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt) og bland med de færdige ris. Hak koriander groft og drys over.
- 6. Anret:** Lun brødet på en brødrister. Skyl babyspinat og kom den i Chana masalaen til allersidst. Smag til med salt og peber. Servér sammen med pulao, karrystegt kål, raita, naan og mangochutney.