DHAL



En krydret og velsmagende indisk ret - nem, budgetvenlig og mættende!

God fornøjelse!

Antal:
Til ca. 4 personer

Det skal du bruge:

4 fed hvidløg, finthakket
2 spsk frisk ingefær, fintrevet
2 spsk olivenolie
3 tsk karry, medium
1 spsk stødt spidskommen
½ spsk stødt korriander
½ tsk stødt kardemomme
½ tsk chiliflager
6 dl grøntsagsbouillon
200 g røde linser

Sådan gør du:

1. Varm olien i en stor gryde ved middelvarme og tilsæt hvidløg og ingefær og rør rundt i 1 min.
2. Tilsæt herefter karry, spidskommen, kardemomme, koriander og chiliflager.
3. Svits krydderierne af i ca. 1 min. under omrøring.
4. Kom linserne i gryden sammen med grøntsagsbouillon og hakkede tomater.
5. Lad det simre under låg i 45 min. Rør jævnligt i gryden og tilsæt evt. lidt vand, hvis den bliver for fast.
6. Dhal kan serveres med raita, agurkedressing eller naanbrød.

SKIBHUSGÅRDEN
Natur- og friluftscenter