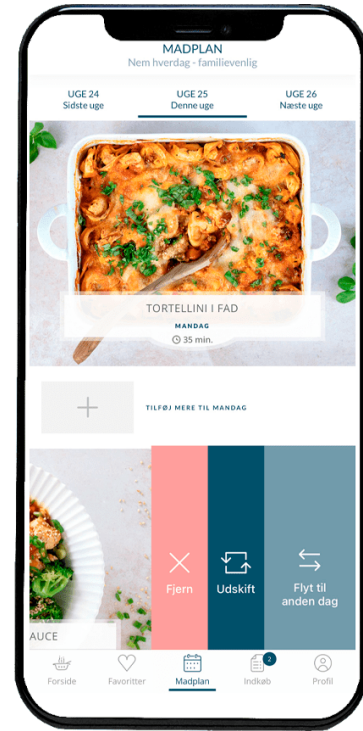




MADPLAN TIL NÆSTE UGE

Smart og tidsbesparende
Tilpas nemt og hurtigt madplanen,
så den passer perfekt til din familie

JA TAK!



VALDEMARSRO

Indisk Dhal med raita

Tid i alt 60 min. Arbejdstid 15 min. Holdbarhed 3 dage Kan fryses Ja
Antal 4 pers. ♦

Ingredienser

4 fed hvidløg, finthakket
2 spsk ingefær, frisk, fintrevet
3 tsk karry, medium
1 spsk stødt spidskommen
0,50 spsk stødt koriander
0,50 tsk stødt kardemomme
0,50 tsk chiliflager
6 dl grøntsagsbouillon
200 g røde linser
2 dåser hakkede tomater

Fremgangsmåde

Varm olien i en stor gryde ved middelvarme og tilsæt hvidløg og ingefær og rør rundt i 1 minut.

Tilsæt herefter karry, spidskommen, kardemomme, koriander, og chiliflager og svits krydderierne af i et minuts tid under omrøring.

Skyl linserne i en sigte og kom dem i gryden sammen med grøntsagsbouillon og hakkede tomater.

Lad det simre under låg i 30-45 minutter. Rør jævnligt i gryden og tilsæt eventuelt lidt ekstra grøntsagsbouillon, hvis den bliver for fast. Smag til med salt og server retten i dybe skåle med

2 spsk olivenolie

Raita

1 håndfuld frisk mynte, finthakket

2 dl græsk yoghurt 10 %

0,50 agurk, groftrevet

1 fed hvidløg, presset

0,50 tsk stødt spidskommen

salt

sort peber, friskkværnet

Tilbehør og toppings

1 håndfuld frisk koriander

koriander på toppen.

Server kølig raita.

Raita

Rør alle ingredienserne til raita sammen og smag til.