



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Asiatisk linsegryde med blomkål, æble og basmatiris

Asiatisk linsegryde

½ stk løg
1 fed hvidløg
½ stk æble
½ stk ingefær
½ pose garam masala
1 dl kokosmælk
½ pose grøntsagsbouillon
½ pose røde linser
½ dåse hakkede tomater
½ stk lime
50 g babyspinat
½ tsk chiliflager
½ dl vand ^b
½ tsk sukker ^b

Ris

135 g basmatiris

Ovnbagt blomkål

½ stykke blomkål

Det skal du selv have

olie ^b
salt ^b
peber ^b

^b basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
2. **Forberedelse:** Pil løg og hvidløg og hak fint. Skyl og skær æble i små tern. Skræl og riv ingefær fint. Del blomkålen i mindre buketter. Brug også gerne stokken.
3. **Ris:** Kog risene som anvist på posen.
4. **Asiatisk linsegryde:** Varm lidt olie op i en stor gryde. Svits løget med garam masala ca. 3 min. Tilsæt hvidløg, æble, ingefær, kokosmælk, bouillon og vand. Kog op og lad det småkoge ca. 2-3 min. Bland de røde linser og hakkede tomater i, kog op og lad det simre ca. 15 min. til linserne er møre. Rør jævnligt og tilsæt evt. lidt vand, hvis væsken er kogt ind.
5. **Ovnbagt blomkål:** Læg blomkålen på en bageplade med bagepapir. Vend med lidt olie, salt og friskkværnet peber. Bag det midt i ovnen ca. 15 min til blomkålen er mør og har fået fin farve.
6. **Asiatisk linsegryde, fortsættelse:** Riv skallen af lime fint og skær den i både. Tilsæt limeskal og babyspinat til gryden. Smag til med chiliflager, lidt salt, sukker og presset limesaft.
7. **Servering:** Servér asiatisk linsegryde med ovnbagt blomkål og basmatiris. Hvis der er flere limebåde kan hver enkelt selv dryppe saft på efter smag.