



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
2 dl kokosmælk
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

Det skal du selv have

salt ^b
olie ^b
peber ^b
sukker ^b

^b 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, kokosmælk 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.