



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Persisk linsgryta med cashewnötter, torkade tranbär och basmatiris

Persisk linsgryta

Belugalinser 60 g
 Bananschalottenlök 1 st
 Morot 1 st
 Rotselleri 300 g
 Vitlök 1 klyfta
 Curry 1 förp
 ● Vetemjöl* ½ msk
 ● Vatten 3 dl
 Coconut cream 1 förp
 Chili flakes 1 krm
 Grönsaksbuljong 1 påse
 Lime 1 st
 ● Salt 2 krm
 Babyspenat 65 g

Till servering

Basmatiris 135 g
 Torkade tranbär 25 g
 Cashewnötter 40 g

Att ha hemma ●

Olivolja, Salt,
 Svartpeppar, Vatten,
 Vetemjöl*

1. Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.
2. **Förberedelser:** Koka belugalinser enligt anvisning på förpackningen. Häll av och spola kallt. Hacka schalottenlök. Skala och grovriv morot. Skala rotselleri och skär i mindre bitar, ca 2x2 cm.
3. **Persisk linsgryta:** Hetta upp lite olivolja i en stekgryta. Fräs rotselleri, schalottenlök, pressad vitlök och curry ca 2 min.
4. Pudra vetemjöl över grytan. Tillsätt vatten, coconut cream, chili flakes (efter egen smak) och grönsaksbuljong. Koka upp och sjuda ca 10 min. Rör ner morot och avhållda linser, låt sjuda ytterligare ca 2 min. Smaka av med pressad saft från en lime, salt och lite nymald svartpeppar.
5. Blanda ner babyspenat i grytan. Toppa med torkade tranbär och cashewnötter. Servera persisk gryta med basmatiris.

* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ