



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



40 - 50 MIN. TILBEREDNING

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 pakke 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
1/2 stk skoleagurk
1/2 pakke mynte, frisk
1 dl yoghurt naturel
1/2 tsk spidskommen
1/2 stk grøn chili
1/2 pakke koriander, frisk
2 stk naanbrød
50 g babyspinat
1 pose mangochutney, stærk

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 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 tomattern, 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.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Sennep, Svovldioxid

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.

Næringsværdier

Energi pr. portion:	4.594 kj / 1.098 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	36,0 g
heraf mættede fedtsyrer	22,0 g
Kulhydrat	161,5 g
heraf sukkerarter	32,3 g
Protein	31,9 g
Salt	5,1 g
Kostfibre	15,3 g