



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvaktarna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 30 - 40 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

9

Asiatisk linsgryta med spenat, äpple och basmatiris

Asiatisk linsgryta

Gul lök 1 st
 Rött äpple 1 st
 Coconut cream ½ förp
 Röda linser 1 dl
 Krossade tomater 1 förp
 Babyspenat 130 g
 Ingefära ½ bit
 Lime 1 st
 🏠 Vitlök 1 klyfta
 🏠 Neutral olja 1 tsk
 🏠 Vatten ½ dl
 🏠 Grönsaksbuljong 1 tärning
 🏠 Sambal oelek ½ tsk
 🏠 Salt
 🏠 Svartpeppar

Till servering

Basmatiris 1 dl

- Förberedelser:** Finhacka gul lök och vitlök. Skär rött äpple i små tärningar.
- Asiatisk linsgryta:** Hetta upp neutral olja i en stekgryta. Fräs gul lök ca 3 min. Tillsätt vitlök, äpple, coconut cream, vatten och smulad grönsaksbuljong. Koka upp och sjud ca 5 min.
- Blanda ner röda linser och krossade tomater, koka upp och sjud ca 15 min, tills linserna är mjuka. Rör om då och då, späd eventuellt med lite vatten om vätskan kokat in.
- Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.
- Asiatisk linsgryta:** Skölj lime i ljummet vatten och finriv skalet. Skala och finriv ingefära ca 1 msk. Hacka babyspenat.
- Tillsätt limeskal, ingefära, babyspenat och sambal oelek till grytan. Smaka av med lite salt, nymald svartpeppar och pressad limesaft.
- Servera asiatisk linsgryta med nykokt basmatiris.