



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

6

Orientalisk linsgryta med saffran, potatis, rostad broccoli och koriander

Linsgryta

Gul lök 1 st
 Ingefära 1 bit
 Vitlök 1 klyfta
 Bakpotatis ½ st
 Garam masala 1½ tsk
 Saffran 1 förp
 Chili flakes ½ tsk
 Röda linser, torkade 1 dl
 Lime ½ st
 Babyspenat 30 g
 🏠 Neutral olja 1 tsk
 🏠 Vatten 3 dl
 🏠 Socker ½ tsk
 🏠 Salt

Rostad broccoli

Broccoli 1 st
 🏠 Bakplåtspapper 1 st
 🏠 Neutral olja 1 tsk
 🏠 Salt

Till servering

Matyoghurt 1 dl
 Koriander 20 g

1. Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig).
2. **Förberedelser:** Finhacka gul lök. Skala och riv ingefära och vitlök. Skala och tärna bakpotatis i ca 1x1 cm stora tärningar.
3. **Linsgryta:** Hetta upp neutral olja i en stekgryta och fräs gul lök ca 3 min. Tillsätt vitlök, ingefära, garam masala, saffran och chili flakes, fräs ytterligare ca 1 min.
4. Tillsätt vatten, potatis och socker. Koka upp och sjud ca 10 min. Tillsätt röda linser och låt sjuda under lock tills linserna och potatisen är mjuka, ca 15 min. Rör om då och då så att grytan inte bränner. Späd eventuellt med lite vatten.
5. **Rostad broccoli:** Dela broccoli i små buketter och skiva stammen tunt. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med neutral olja och lite salt. Rosta mitt i ugnen ca 12 min, tills broccolin har fått fin färg.
6. Tillsätt pressad limesaft och babyspenat i linsgrytan och smaka av med salt.
7. Servera orientalisk linsgryta med broccoli. Toppa med en klick yoghurt och koriander.