



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



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 35 - 45 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

8

Indisk gryta med belugalinser och broccoli

Indisk gryta

Gul lök ½ st
Ingefära 1 bit
Vitlök 1 klyfta
Garam masala ½ msk
Chili flakes 2 krm
Krossade tomater 1 förp
Belugalinser 1 dl
🏠 Neutral olja 1 tsk
🏠 Vatten 1 dl
🏠 Grönsaksbuljong 1 tärning

Stekt broccoli

Broccoli 1 st
🏠 Neutral olja 1 tsk
🏠 Salt

Till servering

Basmatiris 1 dl
Salladslök 1 förp
Mynta 20 g
Citron 1 st
Matyoghurt ½ dl
🏠 Salt

- 1. Indisk gryta:** Finhacka gul lök. Skala och finriv ingefära och vitlök.
- 2.** Hetta upp neutral olja i en stekgryta. Fräs gul lök ca 3 min. Blanda ner ingefära, vitlök, garam masala och chili flakes (efter egen smak), fräs ytterligare ca 1 min. Tillsätt vatten, krossade tomter, smulad grönsaksbuljong och belugalinser. Koka upp och sjud under lock ca 25 min, tills linserna mjuknat.
- 3.** Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.
- 4. Stekt broccoli:** Dela broccoli i mindre buketter och skiva stammen tunt. Hetta upp neutral olja i en rymlig stekpanna. Fräs broccoli ca 4 min och krydda med lite salt.
- 5. Till servering:** Strimla salladslök och hacka mynta. Smaka av linsgrytan med pressad citronsaft och salt.
- 6.** Servera indisk gryta med basmatiris, broccoli och en klick yoghurt. Toppa med salladslök och mynta.