



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Indisk linsgryta med mango chutney och färsk koriander

Linsgryta

Gul lök 1 st
 Ingefära ½ bit
 Torkade aprikoser 40 g
 Röda linser 1 förp
 Neutral olja 1 msk
 Vitlök 2 klyftor
 Spiskummin 2 tsk
 Kons. körsbärstomater 1 förp
 Coconut cream 1 förp
 Vatten 1 dl
 Grönsaksbuljong ½ tärning
 Chili flakes 1 krm
 Grön paprika 1 st
 Salt

Till servering

Basmatiris 125 g
 Mango chutney 1 burk
 Koriander 20 g

- Förberedelser:** Finhacka gul lök. Skala och finriv ingefära. Strimla torkade aprikoser. Häll av och skölj röda linser.
- Till servering:** Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.
- Linsgryta:** Hetta upp neutral olja i en stekgryta. Fräs lök, ingefära, pressad vitlök och spiskummin ca 2 min på medelvärme. Tillsätt aprikoser, linser, konserverade körsbärstomater, coconut cream, vatten, smulad grönsaksbuljong och chili flakes. Låt sjuda under lock ca 10 min.
- Tärna grön paprika och blanda ner i grytan. Smaka av med lite salt.
- Servera linsgryta med basmatiris, mango chutney och koriander.