



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



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 30 - 40 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

10

Asiatisk linsgryta med spenat, äpple och basmatiris

Asiatisk linsgryta

Gul lök 1 st
Vitlök 1 klyfta
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
🏠 Neutral olja 1 tsk
🏠 Vatten ½ dl
🏠 Grönsaksbuljong 1 tärning
🏠 Sambal oelek ½ tsk
🏠 Salt
🏠 Svartpeppar

Basmatiris

Basmatiris 1 dl

Ugnsrostad blomkål

Blomkål ½ st
🏠 Bakplåtspapper 1 st
🏠 Neutral olja 1 tsk
🏠 Salt
🏠 Svartpeppar

1. Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig).
2. **Förberedelser:** Finhacka gul lök och vitlök. Skär rött äpple i små tärningar.
3. **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.
4. 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.
5. **Basmatiris:** Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.
6. **Ugnsrostad blomkål:** Dela blomkål i mindre buketter. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med neutral olja, lite salt och nymald svartpeppar. Rosta mitt i ugnen ca 15 min, tills blomkålen är mjuk och fått fin färg.
7. **Asiatisk linsgryta:** Skölj lime i ljummet vatten och finriv skalet. Skala och finriv ingefära ca 1 msk. Hacka babyspenat.
8. Tillsätt limeskal, ingefära, babyspenat och sambal oelek till grytan. Smaka av med lite salt, nymald svartpeppar och pressad limesaft.
9. Servera asiatisk linsgryta med ugnsrostad blomkål och basmatiris.