



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



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 25 - 35 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

13

Indisk linsgryta med blomkål och koriander

Kryddpasta

Gul lök 1 st
Ingefära 1 bit
Curry 2 tsk
Garam masala 1 tsk
Tomatpuré 1 msk
Vitlök 1 klyfta
🏠 Neutral olja 1 tsk
🏠 Vatten ½ dl

Linsgryta

Coconut cream 1 förp
Grönsaksbuljong 1 påse
Röda linser 1 dl
Blomkål ½ st
🏠 Vatten 3½ dl
🏠 Neutral olja 1 tsk
🏠 Salt
🏠 Svartpeppar

Till servering

Jasminris 1 dl
Lime 1 st
Koriander 20 g

1. Koka jasminris enligt anvisning på förpackningen.
2. **Kryddpasta:** Strimla gul lök tunt. Skala och finriv ingefära. Hetta upp neutral olja i en stekgryta och fräs gul lök ca 3 min.
3. Tillsätt curry och garam masala, fräs ytterligare ca 30 sekunder. Rör ner tomatpuré, riven ingefära, pressad vitlök och vatten. Rör runt så det blir en kryddpasta.
4. **Linsgryta:** Blanda ner coconut cream, vatten, grönsaksbuljong och röda linser i stekgrytan. Koka upp och sjud under lock ca 15 min, tills linserna är mjuka. Rör med jämna mellanrum så att linserna inte fastnar. Tillsätt mer vatten vid behov.
5. Dela blomkål i mindre buketter. Hetta upp neutral olja i en rymlig stekpanna och stek blomkålen ca 5 min, tills den mjuknat något. Krydda med salt.
6. **Linsgryta:** Skölj lime i ljummet vatten och finriv skalet. Blanda ner limeskal i linsgrytan och smaka av med lite salt och nymald svartpeppar. Rör ner stekt blomkål. Klyfta limen.
7. Servera indisk linsgryta med jasminris och limeklyfta. Toppa med koriander.