



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Indisk dhal med sesamstekt rosenkål, korianderris og mangochutney

## Korianderris

135 g basmatiris  
½ bunt koriander

## Indisk dhal

½ stk rødløk  
1 stk hvitløksfedd  
½ bit ingefær  
½ stk rød chili  
1 glass kormapaste  
1 pakke kokoskrem  
125 g røde linsler  
1 pakke  
grønnsaksbuljong  
½ bunt koriander  
🏠 2 dl vann

## Sesamstekt rosenkål

200 g rosenkål  
1 pakke sesamfrø  
½ stk rød chili  
1 stk hvitløksfedd  
½ bit ingefær

## Tilbehør

½ pakke papadams  
1 glass mangochutney

🏠 olje  
🏠 salt

- 1 Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
- 2 **Korianderris:** Tilbered risen som anvist på pakken. Skyll og grovhakk korianderen. Bland halvparten av korianderen inn i den ferdigkokte risen.
- 3 **Indisk dhal:** Skrell og finhakk rødløken, begge hvitløksfeddene og ingefæren. Skyll og finhakk chilien.
- 4 **Indisk dhal, fortsettelse:** Varm opp en stor kjele til høy varme, og ha i litt olje. Stek halvparten av hvitløken, ingefæren og chilien, og hele rødløken i 4–5 minutter. Bland inn kormapasten. Tilsett kokoskremen, 2 dl vann, linsene og grønnsaksbuljongen. La dhalen småkoke under lokk i 5–8 minutter, og rør om noen ganger underveis. Spe på med mer vann hvis den blir for tykk. Topp dhalen med resten av korianderen ved servering.
- 5 **Sesamstekt rosenkål:** Fjern eventuelle stygge blader på rosenkålene, og kutt dem i fire. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek rosenkålene i 2–3 minutter. Senk temperaturen til middels varme. Tilsett sesamfrøene og resten av chilien, hvitløken og ingefæren, og stek videre i et par minutter. Smak til med litt salt.
- 6 **Tilbehør:** Fordel papadamsene utover en rist og varm dem i ovnen i 30–40 sekunder, til de puffer litt opp. Følg nøye med så de ikke svir seg. Server mangochutneyn til retten.

**Tips fra kokken:** Finhakk korianderstilkene, og stek dem sammen med løken for å få ekstra god smak på den indiske dhalen. Eventuelle rester kan oppbevares i kjøleskap eller fryses ned.