



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Indisk kikertgryte med kålsalat, nanbrød, peanøtter, koriander og yoghurt

Ris

125 g basmatiris

Indisk kikertgryte

600 g indisk

vegetargryte

50 g spinat

Nanbrød

½-1 pakke nanbrød

Tilbehør

1 bunt koriander

120 g strimlet kålsalat

½-1 pakke yoghurt

naturell

1 pakke peanøtter

🏠 salt

🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
- 2 **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 3 **Indisk kikertgryte:** Ha gryten over i en kjele, og kok opp på middels varme under omrøring. La gryten småkoke i 8-10 minutter. Skyll spinaten, og vend den inn i gryten rett før servering.
- 4 **Nanbrød:** Varm nanbrødene i ovnen i omtrent 3 minutter.
- 5 **Tilbehør:** Skyll, tørk og grovhakk korianderen. Bland korianderen og halvparten av yoghurten, og smak til med litt salt og pepper. Ha kålsalaten i en bolle og vend inn resten av yoghurten, salt og pepper. Topp retten med korianderyoghurten og peanøttene (se tips), og server kålsalaten ved siden av.
- 6 God middag!

Tips fra kokken: For å fremheve peanøttenes gode smaker kan du også riste dem i en tørr stekepanne på middels varme.