



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Indisk thali med chana masala, raita og nanbrød

## Chana masala

½ stk gul løk  
1 stk hvitløksfedd  
1 stk tomat  
1 pakke kikerter  
50 g spinat  
1 pakke garam masala  
2 ss tomatpuré  
½ glass dijonsennep  
1 pakke kokoskrem  
2½ dl vann <sup>B</sup>

## Pulao

½ stk gul løk  
125 g basmatiris  
½ stk rød chili  
½–1 bunt koriander  
2½ dl vann <sup>B</sup>  
¼ ts salt <sup>B</sup>

## Raita

½ stk agurk  
1 bunt mynte  
150 g yoghurt naturell

## Karristekt kål

150–300 g hodekål  
½–1 pakke karri  
½–1 pakke honning  
½ glass dijonsennep  
½–1 dl vann <sup>B</sup>

## Nanbrød og mangochutney

½ pakke nanbrød  
1 glass mangochutney

olje <sup>B</sup>  
salt <sup>B</sup>  
smør <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
2. **Chana masala:** Skrell og kutt halvparten av løken i tynne skiver. Skrell og finhakk hvitløken. Skyll og kutt tomaten i terninger. Hell av laken, og skyll kikerterne. Skyll og tørk spinaten.
3. **Chana masala, fortsettelse:** Varm opp en kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken i omtrent 4 minutter, til den er blank. Tilsett hvitløken, garam masala krydderet, 2 ss tomatpuré, halvparten av dijonsennepen og litt salt. Stek det hele i 2 minutter under omrøring. Tilsett 2½ dl vann, kokoskremen, tomattingene og kikerterne. La det småkoke på lav varme frem til servering. Vend inn spinaten rett før servering.
4. **Pulao:** Skrell og grovhakk resten av løken. Varm opp en kjele til middels høy varme, og ha i litt smør. Stek løken i omtrent 5 minutter. Tilsett ris, 2½ dl vann og ¼ ts salt. La det småkoke under lokk i omtrent 12 minutter. Skyll chilien og koriander. Kutt chilien i tynne skiver og grovhakk koriander. Bland chilien inn med den ferdigkokte ris, og topp med koriander.
5. **Raita:** Skyll og grovriv agurken på et rivjern. Klem ut så mye vann som mulig fra agurken med hendene. Skyll, rist og finhakk mynten. Ha agurken og mynten i en skål, og rør inn yoghurten og litt salt.
6. **Karristekt kål:** Kutt kålen i tynne strimler. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kålen i omtrent 4 minutter. Tilsett karrien, honningen, resten av sennepen og litt salt. Stek videre i omtrent 2 minutter på høy varme. Ha over ½–1 dl vann, og la det fordampe.
7. **Nanbrød og mangochutney:** Tilbered nanbrødet som anvist på pakken. Kutt det i grove biter før servering. Server mangochutneyen til retten.