

Indisk dahl

Sund, klimavenlig, billig og nem at lave - det er hovedingredienser i den indiske linseret dahl, som er perfekt til en aften med mad over bål.

Ca. 3 portioner

Ingredienser:

2 spsk. rød karrypasta
1 løg
2-3 fed hvidløg
Rapsolie til stegning
200 gram røde linser
1 dåse hakkede tomater
1 dåse kokosmælk
6 dl grøntsags bouillon

Krydderier efter smag – f.eks. karry, stødt koriander, spidskommen, salt, peber og chili.

Sådan gør du:

- Steg karrypasta, finthakket løg og presset hvidløg i olie i et par minutter.
- Steg linserne med i omkring et minut og tilsæt hakkede tomater, bouillon og vand.
- Lad det simre i 10-20 minutter eller indtil linserne er kogt ud. Konsistensen må gerne være som en tynd havregrød.
- Tilsæt kokosmælk og lad det koge et par minutter mere.
- Smag til med krydderier.

Servér retten som den er eller spis den med ris, brød, mangochutney, friske koriander eller creme fraiche til.