



En oppskrift fra Handlekraftig.no

[Indisk gryte med røde linser og gurkemeie](#)

En ganske raus porsjon. Røde linser er rike på protein, fiber, jern, selen, kalsium, folsyre, magnesium, sink, samt sunne og langsomme karbohydrater. Det er mer jern i røde linser enn i kjøtt. Kan brukes med hell til veldig mange ulike ting! Prøv f.eks. linser i salat, kjøttkaker, i supper og pateer.

Ingredienser:

+/- 0,5 kg røde linser (andre farger kan like godt brukes) *

Kikerter om du ønsker, men ikke nødvendig. (Både boks og tørkede går fint) *

1 gul løk (ikke for liten), finhakket *

4-5 fedd hvitløk, finhakket *

2-3 røde chili, avhengig av hvor sterk mat du liker *

Noen cm fersk gurkemeie (bruk hansker om du ikke vil se ut som en storrøyker!) *

1 lime, kun saften *

1 middels gulrot (stor eller liten funker også) *

1 liten søtpotet (ingen krise om du ikke har, men gir god sødme) *

1-2 bokser tomater (vi bruker uten krydder, men om du bare har med går det sikkert fint!)

1-2 bokser kokosmelk, gjerne full fett for ekstra smak

1-2 stk paprika (rød, grønn, gul - ta hva du har) *

1 ts Spisskummen *

1 ts tørket koriander

2 ts garam masala krydderblanding

0,5-1 ts kanel *

Salt og nykvernet pepper *

Olje eller smør til steking

En god neve finhakket koriander til slutt

Yoghurt eller raita til topping om ønsket *



En oppskrift fra Handlekraftig.no

Fremgangsmetode:

1. Bløtlegg linsene en time eller to og skyll før videre bruk. (Linser *må* ikke bløtlegges, bruk bare litt mer tid på kokingen, men pass på å skylle dem godt først.)
2. Sauté løken og hvitløken til den er myk og blank, ha så i chili og ingefær
3. Ha i alt krydderet, samt finhakket eller finrevet gurkemeie
4. Riv gulroten og skjær søtpoteten i ganske små terninger. Ha i gryten sammen med linsene og nesten dekk med vann. La småputre 10-12 minutter eller litt lenger om du liker linsene mer kokt.
5. Tilsett kokosmelk, tomater, kikerter og limesaft, putre videre 5-10 minutter.
6. Ha i paprika mot slutten av koketiden.
7. Smak til med ekstra krydder om det trengs
8. Server med litt naturell yohurt eller raita og et raust dryss frisk, finhakket koriander.

For litt mer mat kan du steke paneer i biter og ha i gryten ved punkt 5.

Alle produktene merket * vil vi vanligvis ha tilgjengelig i butikken.