



En oppskrift fra Handlekraftig.no

Dhal (eller daal/dahl/dal om du vil) med røde linser

Vegansk og med høyt proteininnhold

Ingredienser:

- 1-2 ss kokosolje til sautéring
- 2 medium gule løk, hakket
- 4 hvitløksfedd
- 2 ts ingefær (eller mer om du er veldig glad i ingefær!)
- 1 ts gurkemeie
- 1 ts koriander (malt)
- 1 ts spisskummen
- 1 ts paprikapulver
- 1 ts garam masala (kan også lages selv!)
- 300g røde linser
- 7 dl grønnsaksbuljong
- 3 dl kokosmelk
- 3 dl hakkede tomater (ferske eller fra boks)
- Salt og pepper
- 2 ts kokosblomstsukker om ønskelig
- 2-3 ss sitron- eller limejuice
- Hakket koriander (eller persille) til pynt. Og gjerne noen ristede sesamfrø!

Fremgangsmetode:

- Start med å varme kokosoljen.
- Ha i hakket løk og sauté et par-tre minutter.
- Ha i finhakket hvitløk og ingefær.
- Legg til krydder og la alt godgjøre seg 15-20 sekunder.
- Skyll tørre linser i en sikt.
- Ha linsene i gryten/pannen og hell så i grønnsaksbuljongen.
- La småkoke i 8-10 minutter til all væsken er absorbert av linsene.
- Ha i kokosmelken og tomater (tomatene kan velges bort om ønskelig).
- Om gryten er for tykk i dine øyne kan du ha i litt mer kokosmelk eller buljong, om den er litt tynn kan du ha i litt kikertmel.
- Ha i krydder etter smak: salt, pepper, kokosblomstsukker, sitron- eller limejuice.
- Pyntes med hakket koriander og en dæsj yoghurt om du vil.
- Serveres med naan eller paratha, eller med ris.

Denne er nesten bedre dagen etter, så lag gjerne dobbel eller trippel porsjon! Kan også fryses.

En oppskrift fra Handlekraftig.no

