



Indisk Daal med morötter och Garam Masala

Antal: 2018_09_18_04

Sedan jag blev vegan har jag fått större uppskattning för det indiska köket. Där finns flera smakrika, spännande vegorätter, och recept som är enkla att veganisera. Daal, en indisk linsgryta, är en av mina favoriter! Denna enkla och otroligt mättande rätt kan hittas i flera olika utföranden, lite som Indiens svar på den svenska köttfärssåsen, fast mycket godare förstås ;) Här kommer ett av mina favoritrecept, som passar perfekt att ha med i matlåda!

Pris: 1 kr

1 stor lök
4 morötter
En bit ingefära
1 klyfta vitlök
2 dl röda linser
1-2 msk Garam Masala (för att blanda egen, se ingredienser nedan)
1 burk kokosmjölk
400g passerade tomater
1-2 limeblad (kan uteslutas)
En halv citron
Ris, quinoa eller andra gryn

Egen Garam Masala

Svartpeppar, kardemumma, gurkmeja, kanel, koriander, fänkål, muskot, vitlök, chili och senapsfrö. Blanda ungefär lika delar av alla kryddor i en mortel, fast ta lite mindre av vitlök och chili. Så har du enkelt din egen Garam Masala!

Skala och hacka lök och morot i små tärningar. Finhacka ingefäran och pressa vitlöken.

Stek lök och vitlök i lite vatten tills de fått fin färg. Häll i morötterna, ingefäran, linserna och några dl vatten och låt småkoka 5-10 minuter tills vattnet kokat bort.

Tillsätt då kokosmjölken, de passerade tomaterna och limebladen. Låt koka under lätt omrörning och krydda med Garam Masala.

Pressa i citronjuicen på slutet och servera med ris eller quinoa, och ett naanbröd om du vill lyxa till det. Du kan även toppa rätten med lite färsk koriander.