



Indisk Tikka Masala-gryta

Antal: recept_2019-10-20

Tikka Masala är en blandning av kryddor som kanel, spiskummin, kardemumma och korriander och ger en djup smak utan att bli stark. Denna härliga gryta med indiska smaker är en värmande och mättande måltid som passar perfekt att laga på en vardag. Passar både med ris och potatis, vi valde potatis.

Pris: 1 kr

2 paket krossade tomater
1 lök
3 klyftor vitlök
2 morötter
1 paket kokta kikärter
2 dl okokta röda linser
35 g Tikka Masala (jag använder Coop's Asien Tikka Masala Kryddmix)
2 nävar grönkål
1.5 dl kokosmjölk
En näve färsk persilja

Potatis eller ris

Börja med att koka antingen ris eller potatis som du vill servera tillsammans med grytan.

Hacka löken fint och pressa vitlöken. Stek dessa på medelhög värme i lite olja eller en skvätt vatten tills de börjar få lite färg och dofta gott. Tillsätt då tikka masala-kryddorna och rör om så att kryddorna får stekas och aktiveras i stekpannan. Håll på en extra skvätt vatten om det behövs så det inte bränns vid. Tillsätt sedan de krossade tomaterna och blanda väl. Låt grytan småbubbla medan du går vidare.

Hacka morötterna i små bilar eller riv dem på största inställningen på ett rivjärn. Tillsätt dessa i stekpannan tillsammans med avsköljda kikärter och de röda linserna. Fyll en av de nu tomma förpackningarna med korsade tomater med vatten och tillsätt. Linserna behöver vätska föra att kokas. Fyll på lite mer vatten efter behov om det behövs.

Låt grytan koka i ca 10 minuter tills linserna mjuknat. Tillsätt då kokosmjölken, hackad grönkål och persilja. Blanda väl och låt grytan koka ytterligare 2 minuter. Sedan går det bra att servera!