



DAAL

Daal er en lækker indisk gryderet med røde linser og skønne krydderier.

Den er nem og hurtig at lave og smager skønt med ris eller pandebrød.

DU SKAL BRUGE:

- 1 spsk. olivenolie
- 1 løg (finthakket)
- 2 spsk. friskrevet ingefær (fintrevet)
- 3 tsk. karry
- 3 tsk. stødt spidskommen
- 1 tsk. stødt koriander
- ½ tsk. stødt kardemomme
- 1 tsk. chiliflager
- 200 g røde linser
- 4 gulerødder (revet)
- 3 dl vand
- 2 grøntsagsbouillonterninger
- 2 dåser hakkede tomater
- 1 dåse kokosmælk
- Salt og peber

Raita

- 200 g mager creme fraiche
- 1 agurk (revet)
- ½ tsk. salt
- 1 tsk. tørret ramsløg
- ½ tsk. stødt spidskommen
- Salt og peber



4 PERSONER



**Sundhedscenter
Skive**

Opskriften er udarbejdet af
Klinisk diætist
Anja Ejsing Rathje

SÅDAN

GØR DU

Varm olivenolie op i en stor gryde. Svits løg, ingefær og krydderier heri.

Skyl linserne i en si, og kom dem i gryden sammen med revet gulerødder, grøntsagsbouillon, hakkede tomater og kokosmælk.

Lad det simre under låg i 45 minutter under jævnlig omrøring.

Smag til med salt og peber.

Skyl agurken og riv den groft. Kom agurken i en skål og drys med ½ tsk. salt for at trække væsken ud.

Lad det stå og dryppe af ½ times tid.

Rør agurk, tørret ramsløg og stødt spidskommen i creme fraiche og smag til med salt og peber.

Server Daalen med ris og raita.