

NYMA FOODLAB OPSKRIFT

INDISK DHAL



NM

Find flere opskrifter på www.nyma.dk/opskrifter

NYMA FOODLAB OPSKRIFT

INDISK DHAL

Antal: 4 personer

INGREDIENSER TIL DHAL

200 g. røde linser
3 gulerødder
2 cm frisk ingefær
2 løg
2 fed hvidløg
2 tsk karry
1-2 tsk spidskommen
½ tsk chili
1 dåse (400 g) hakkede tomater
1 dåse kokosmælk
Salt (tilsmagning)
Vand
Olie (tilsmagning)

INGREDIENSER TIL RAITA

1,5 dl yoghurt
½ agurk
1 håndfuld mynte
Citronsaft

FREMGANGSMÅDE DHAL

Svits løg og ingefær i olie. Tilsæt krydderier og gulerødder og steg et par minutter. Linser, tomat og kokosmælk røres i, tilsæt vand så det dækker grøntsagerne. Retten skal koge 30-40 minutter indtil linserne er kogt ud. Smag til med salt og peber.

FREMGANGSMÅDE RAITA

Raita er en mild yoghurt dressing, som kan serveres som kølende topping til en krydret dhal. Skær agurken i tern og vend den med yoghurt, finthakket mynte og lidt citronsaft.

SERVERING:

Dhal kan spises som den er, eller serveres med ris eller et stykke brød.