

INDISK DHAL

Antal: 4 personer



Ingredienser til Dhal

200 g røde linser
2 gulerødder i tern
2 kartofler i tern
2 cm friskrevet ingefær
2 løg
2 fed hvidløg
1 tsk. karry
½ tsk. stødt spidskommen
½ tsk. stødt koriander
½ tsk. stødt kardemomme
1 spsk. sorte sennepsfrø
1 dl hakket tomat
1 dåse kokosmælk
Lidt chili
Salt og peber

Ingredienser til Raita

1,5 dl yoghurt
½ agurk
1 håndfuld mynte
Citronsaft

Fremgangsmåde Dhal

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

Fremgangsmåde Raita

Raita er en mild yoghurtdressing, 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.