Tikka masala med linser och pannoumi Linsgryta

Jonny · 2024-11-27



Förberedelsetid

ca 30-40 minuter

Svårt

lätt lagat

Portioner

2 personer, för 4 pers dubbla allt

Description

Nått som bara vegetarisk mat kan uppnå med alla dessa härliga kryddor och grönsaker,, supper gott

Ingredienser

- Gul lök 1 st
- Röd paprika ½ st
- Pannoumi, 75g
- Ingefära 1 bit
- Vitlök 1 klyfta
- Tomatpuré 2 msk
- Minifraiche 1 dl
- Krossade tomater 1 förp
- Torra röda linser 50 g
- Garam masala 1 tsk
- Citron ½ st
- Neutral olja 1 tsk
- Salt
- Svartpeppar
- --- Till servering ---
- Basmatiris 1 dl
- Koriander 20 g

Instruktioner

1. Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.
2. Förberedelser --- Hacka gul lök. Tärna röd paprika och pannoumi. Skala och finriv ingefära.
3. Linsgryta --- Hetta upp neutral olja i en stekgryta. Stek gul lök och röd paprika ca 1 min. Tillsätt pressad vitlök, tomatpuré, minifraiche, krossade tomater, linser, riven ingefära och garam masala.
4. Koka upp och sjud under lock ca 12 min, tills linserna är mjuka. Spä eventuellt med lite vatten om grytan känns tjock. Smaka av med pressad citronsaft, lite salt och nymald svartpeppar.
5. Hetta upp neutral olja i en stekpanna. Stek pannoumitärningarna på hög värme ca 1 min. Krydda med lite salt och nymald svartpeppar. Blanda ner osten i linsgrytan.
6. Grovhacka koriander. Servera linsgryta med basmatiris och toppa med koriander.