

Dhal m. mynteyoghurt

4 pers.

Tid: 45 min.

Ingredienser

2 fed hvidløg

2 løg

3 cm. ingefær

1 spsk. olie

2-3 stk. gulerødder

300 g hvidkål

2 tsk. karry

1 spsk. grøntsagsbouillon

200 g røde linser

6 dl vand

1 ds. hakket tomat

1 ds. kokosmælk

1 spsk. æbleddike

Salt

Fremgangsmåde

1. Hak hvidløg og løg og riv ingefær.
2. Varmen olien op i en gryde ved middelvarme og steg hvidløg, løg og ingefær i et minuts tid.
3. Tilsæt karry og lad det stege videre et minut, rør lidt, så det ikke brænder på.
4. Riv gulerødderne og skyl linserne i koldt vand.
5. Kom gulerod og linser ned i gryden sammen med vand, bouillon og hakket tomat.
6. Lad det koge op, skru ned og lad det simre i 20 min. under låg til linserne er møre.
7. Snit hvidkålen, læg lidt til side til topping.
8. Tilsæt kokosmælk i gryden sammen med hvidkål og lad det hele simre yderligere 10 min.
9. Smag det til med æbleeddike og salt.
10. Server i skåle, top med yoghurt rørt op med lidt tørret eller frisk mynte samt sprødt hvidkål. Spis brød til.

Tilbehør:

Brød f.eks. naan

Neutral yoghurt

Mynte (tørret eller frisk)