



Heidi Lambers

CREMET DHAL

Comfort food, når det er bedst

KATEGORI: Hovedretter og tilbehør

FORBEREDELSESTID: 7 minutter

TILBEREDNINGSTID: 10 minutter

KOGETID: 1 time og 10 minutter

SAMLET TID: 1 time og 27 minutter

SVÆRHEDSGRAD: Middel

FRYSEVENLIG: Ja – perfekt til at lave foran

HOLDBARHED: Op til en uge på køl

sæt din post-it eller note-it her

til indkøbsseddel eller stikord

INGREDIENSER: 13

ANTAL: 4 pers

Du får her mit bedste bud på en nærende ret, der kan afveksles i det uendelige via tilbehøret. En proteinrig, nem og budgetvenlig ret uden gluten og andet allergi-gak som du med fordel kan portionsfryse. På den måde du har til dage, hvor energien eller tiden er knap. Eller til dage, hvor du har flere spisende end vanligt med ved bordet.

Med denne Dhal får du brugt af laurbærbladene – for derefter at kunne hvile på dem :)

Find mere info til opskriften på heidilambers.dk under eksempelvis: Notes to self. Du kan søge opskriften frem ved at skrive DHAL i søgefeltet øverst til højre.

CREMET DHAL

Comfort food, når det er bedst

INGREDIENSER:

DHAL

- 2 dl. eller 200 g. røde splitlinser
- 5 dl. vand (mere ved behov)
- 4 fed, finthakket hvidløg
- 2 tsk. karry
- 2 tsk. gurkemeje
- 2 tsk. spidskommen
- 2 tsk. røget paprika
- 2 tsk. stødt koriander
- 2 tsk. sennepsfrø
- 1 tsk. havsalt eller himalayasalt
- 3 laurbærblade
- 1 ds. kokosmælk
- 1 ds. flåede, hakkede tomater

SERVERES MED

Frisk eller stegt spidskål
Jasmin ris
Saltede citroner
Salat / Rucola
Raita (klassisk indisk yoghurt dressing/dip)
Naan brød

TOPPING

Friske koriander
Mælkebøtteblade
Løvtikke
Avocado
Tomater
Rød peberfrugt
Kokosflager
Limebåde til at presse
Kapers

FREM GANGSMÅDE:

- 1: Tilføj alle ingredienser undtagen kokosmælk og flåede, hakkede tomater i en stor gryde.
- 2: Rør godt og bring retten i kog.
- 3: Skru ned til at simre og tilsæt kokosmælk og flåede, hakkede tomater.
- 4: Fortsæt med at simre i 30 minutter og rør rundt ind i mellem (du kan nedsætte tilberedningstiden ved at skrue op for blusset ved konstant omrøring).
- 5: Når linserne er bløde og konsistens cremet, er retten klar.
- 6: Tilføj mere vand, hvis du ønsker en mere flydende konsistens.
- 7: Fjern laurbærbladene og servér med dampende jasminris og/eller rå som stegte spidskål.
- 8: Pres frisk limejuice over i rigelige mængder og top med friske koriander
- 9: Velbekomme.