

Krydret Dahl

med linser, løg og tomat



Ingredienser

- 1 stort løg (ca. 150 g)
- 4 fed hvidløg
- 1 spsk. olie
- 1/2 tsk. gurkemeje
- 1/2 tsk. kardemomme
- 1/2 tsk. paprika
- 1 tsk. spidskommen
- 2 spsk. friskrevet ingefær
- 1 frisk chili (vælg selv styrken)
- 1 kanelstang
- 200 g rå linser fx røde linser
- 1 dåse flåede tomater, 400 ml
- 500 ml vand (evt. bouillon)
- Salt
- Peber
- Saft af 1 citron
- 1 bundt koriander til pynt

Sådan gør du

1. Pil løg og hvidløg. Hak løg fint og pres eller hak hvidløg.
2. Varm olie op i en tykbundet gryde og steg løg og hvidløg ved medium varme til løg er klare.
3. Rens og hak chili fint. Du bestemmer selv om kerner skal med i retten alt efter hvor stærkt, det skal smage. Skræl ingefær og riv fint på rivejern.
4. Tilsæt chili og ingefær og alle krydderier minus kanelstang til løg og hvidløg. Vend det hele godt rundt og lad det stege et øjeblik.
5. Skyl linser i en sigte og lad dem dryppe af.
6. Tilsæt linser, kanelstang og flåede tomater og spæd til med ca. 5 dl vand. Varm nu retten op til den bobler ved middel varme og lad den småkoge i 35-40 minutter til linserne er møre. Smag til med citronsaft, salt og peber.
7. Hvis du har appetit til det, så kan du servere naanbrød til. Alternativt kan du stege noget paneer eller halloumi (grilløst) og servere til, hvis du vil have mere protein i retten.
8. Serveres med friskhakket koriander på toppen.

VELBEKOMME!

NØGLEINGREDIENSER



Polyfenol

Gurkemeje er rig på polyfenoler (antioxidanter)



Mineraler

Røde linser har et højt indhold af mineralerne kalium, fosfor, jern og zink, som bl.a. styrker dit immunforsvar.



Præbiotika

Hvidløg indeholder sukkerarter, der virker præbiotiske og fremmer vækst af gode tarm-bakterier

ENERGIINDHOLD (UDEN TILBEHØR TIL RETTEN)

77 KCAL PR. 100 GRAM

FEDT	1,6 g
heraf mættede fedtsyrer	0,2 g
KULHYDRAT	10 g
heraf sukkerarter	1,8 g
KOSTFIBRE	2 g
PROTEIN	4,5 g

530 KCAL PR. PERSON

FEDT	11 g
heraf mættede fedtsyrer	1,1 g
KULHYDRAT	69 g
heraf sukkerarter	12 g
KOSTFIBRE	14 g
PROTEIN	31 g