



DAL (INDISK GRYTERETT)

6A, SPIKKESTAD BARNESKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

2 stk	løk
2.5 dl	yoghurt naturell
1.5 ts	malt koreander
3 stk	grønn chili
500 g	gule linser
2 ss	olje til steking
0.5 stk	agurk (økologisk)
2 ts	gurkemeie
1 dl	frisk koreander
2 l	vann
1 ts	olivenolje
2 ts	garam masala
1 ts	pepper
5 stk	hvitløksfedd
1 stk	crispisalat (lokalprodusert)
2 ss	meierismør
1 ts	salt
200 g	økologisk ris
1 stk	lime
2 stk	cm ingefærrot
4 dl	grønnsaksbuljong
6 stk	tomater
0.5 stk	rødløk

SLIK GJØR DU:

- Kok opp vann til risen. Hell risen i når det koker, og skru av plata. La den stå med lokk på mens dere lager gryteretten.
Fres på middels varme, alt utenom koreander, linser, vann og buljong.
Hell oppi vannet og buljong, og kok opp mens dere rører.
Skyll linsene godt, og ha i gryteretten.
Serveres med ris, yoghurt naturell og lime. Salat på siden.