

Dahl

Beräkna ca 1 dl linser per person. Följ instruktionerna på förpackningen; vissa linser kan kokas direkt, medan andra behöver blötläggas olika lång tid innan tillagning. Alla kryddor kan varieras i mängd efter smak, prova dig fram! Du kan även utesluta lök & vitlök om så önskas.

Dahl med röda linser, 2 personer

2 dl röda linser

Olivolja

Färsk hackad ingefära, ca 2 msk

1 liten rödlök, finhackad

1 finhackad vitlöksklyfta

Passerade tomater, gärna ekologiska, ca 1/2 dl

1 tsk senapsfrön

1 tsk garam masala

1/2 tsk spiskummin

1/2 tsk koriander

1/2 tsk gurkmeja

Vatten

Salt

Följ anvisningarna för linserna, och förkoka dem innan du börjar på såsen till din dahl. Häll av kokvattnet. Spara dock gärna några minuter på förkokningen, så att linserna blir färdigkokta tillsammans med kryddor & tomat. Värm olivoljan i en tjockbottnad kastrull, och lägg i senapsfrön. När senapsfröna "poppar" lägger du i lök, ingefära & vitlök. Låt fräsa på medelvärme några minuter. Häll i tomatsås och kryddor. Låt koka ihop på hög värme någon minut eller två tills du ser att oljan "kommer upp". Häll i de förkokta linserna, och så pass mycket vatten att du får en lagom konsistens på din dahl – vattenmängden beror på hur länge du har förkokt linserna, och ev behöver du spä med mer vatten tills linserna är klara. Konsistensen ska vara ungefär som en köttfärssås. När linserna är mjuka är dahlen klar. Smaka av med salt. Servera med khichadi, basmatiris eller quinoa