Dahl

SÆSON: Hele året **TIL:** 1 klasse **TID:** 60 min.

DET SKAL DU BRUGE:

3 fed hvidløg

2 spsk friskrevet ingefær

1 løg

300 g grove grøntsager, f.eks. gulerødder, pastinak, blomkål

200 g linser, tørret / 1 dåse f.eks. røde eller grønne

3 spsk olie

1 spsk karry

1 spsk spidskommen, stødt

2 tsk koriander, stødt

½ tsk kardemomme, stødt

½ tsk chiliflager

1 dåse hakkede tomater

5 dl grøntsagsbouillon eller vand

Tilsmagning

Limesaft, sukker, salt, tomatpuré, friskkværnet sort peber

SÅDAN GØR DU:

1. Pil og hak hvidløgene fint. Brug evt. en hvidløgspresser, eller riv dem på den fine side af et rivejern.
2. Vask og skræl ingefæren, og riv den på den fine side af et rivejern.
3. Hak løget fint. Skær grøntsagerne i små tern.
4. Skyl linserne og lad dem dryppe af i en sigte.
5. Find en god gryde og tænd for den. Varm olien op og svits løg, hvidløg og ingefær til løgene er klare og bløde samt dufter godt, ca. 2 min.
6. Tilsæt krydderierne og svits det hele til det dufter dejligt. Du skal ikke saltet din dahl nu hvis du bruger bouillon, da bouillon indeholde meget salt - vent til du når punktet tilsmagning.
7. Tilsæt grøntsagerne og vend godt rundt.
8. Tilsæt tomater, bouillon/vand og bring blandingen i kog. Bruger du tørrede linser tilsættes de også, og de koges sammen med grøntsagerne i ca. 20 min. Er det linser fra dåse, tilsættes de først, når grøntsagerne er ved at være møre.
9. Rør af og til og tjek indimellem at der ikke mangler væske.

Tilsmagning

1. Smag til med de fem grundsmage og evt. lidt flere krydderier. Er din dahl blevet for bitter og skarp af krydderierne, så prøv at tilsætte lidt sukker.

TIPS OG TRICKS

- **LINSESUPPE:** Tryl din dahl om til en suppe ved at tilføje 2 dåser hakkede tomater og 2 dl vand.
- Prøv at servere dahl med friskbagt brød , ris og en klat cremefraiche.
- Prøv at eksperimentere med krydderierne, og vælg nogle andre end dem der er nævnt. Så gør du retten til din helt egen.
- Hvis din dahler blevet for våd, kan du lade den simre lidt uden låg. Alternativt kan du jævne den lidt ved at drysse med 1-2 spsk. rasp.