Tikka masala med grøntsager

SÆSON: Hele året

TIL: 1 klasse

TID: 1 time + 15 min.

DET SKAL DU BRUGE:

3 fed hvidløg,

3 spsk revet ingefær

2 løg,

3 spsk garam masala

1 tsk sød paprika

½ tsk chili flakes

600 g rodfrugter (f.eks. gulerødder eller pastinak)

500 g kål (f.eks. 1 stk. stort blomkål eller 2 stk. broccoli)

3 spsk olie

1 dåse tomat koncentrat

2 dåse hakkede tomater

1 dåse kokosmælk

3 dl linser, f.eks. røde eller grønne

200 ml bouillon

Tilsmagning

Salt, citronsaft, sukker

Cayennepeber/stødt chili.

SÅDAN GØR DU:

1. Pil og hak løg og hvidløgene.
2. Vask og skræl ingefæren, og riv den på den fine side af et rivejern.
3. Skræl rodfrugterne og skære dem i små tern. Kålen skæres i mindre buketter og hak også stokken i små tern.
4. Varm olien op i en stor gryde. Steg løg og hvidløg indtil de bliver klare og har fået lidt farve.
5. Tilsæt krydderier, rodfrugter, kål, ingefær og tomat koncentrat. Vend det hele godt rundt og lad det stege ca. 5 min.
6. Tilsæt hakkede tomater, kokosmælk, røde linser og bouillon.
7. Lad det simre ca. 20-25 min under låg. Vær opmærksom på at røre tit i gryden, da linser nemt kan få retten til at brænde på.

Tilsmagning

1. Når retten er næsten færdig simret, smag til med salt, citronsaft, sukker og evt. mere chili f.eks. i form af stødt chili eller cayennepeber (meget stærkt).

TIPS OG TRICKS

- Lav evt. lidt topping af frisk koriander eller hakket ristet mandler.
- Prøv at blande din egen garam masala blanding—se opskrift.