

Indisk dahl med kylling

Opskrift til 4-6 personer

Indisk dahl er en lækker krydret og smagfuld ret, som er nem at lave. En indisk dahl er oprindeligt en vegetarisk ret, men i versionen her er der tilsat lidt kylling. Kyllingen er trukket fra hinanden, efter den er kogt, hvilket giver en virkelig god konsistens til retten. Jeg elsker smagen af en dahl, men jeg kan godt nogle gange mangle lidt at tygge på, da konsistensen er den samme hele retten igennem. Kyllingen gør netop forskellen her, så der er lidt mere tekstur i retten.

Forberedelsestid

15 min

Tilberedelsestid

30 min

Samlet tid

45 min.

Ingredienser

- 2-3 gulerødder
- 2-3 skalotteløg
- 3 fed hvidløg
- 2*3 cm frisk ingefær (målt uden skræl)
- 1 æble
- 1/2 rød chili
- 3 spsk. olie til stegning
- 1 spsk. stødt spidskommen
- 1 tsk. stødt koriander
- 1 tsk salt + lidt peber
- 1 dåse hakket tomat
- 1 dåse kokosmælk
- 2 dl vand
- 1,5 dl røde linser (målt i tørvægt)
- 450 g kyllingebryst

Sådan gør du

1. Hak grøntsagerne fint, eller kom dem i en minihakker eller foodprocessor
2. Kom lidt olie i en wok og rist grøntsagerne og krydderierne af her i
3. Kom hakket tomat, kokosmælk og vand i og rør rundt, skru ned til middelvarme
4. Kom nu linser og hele kyllingebryst i, så væsken dækker og læg et låg på
5. Lad det hele simre i en lille halv times tid
6. Træk nu kyllingen fra hinanden med to gafler og giv det hele 5 minutter mere