

Vegetarisk gryderet

Opskrift til 4 personer

Forberedelsestid

10-15 minutter

Tilberedelsestid

15-20 minutter

Samlet tid

30 minutter

Ingredienser

- 3 spsk. olie til stegning
- 2 tsk. karry
- 1 tsk. salt og et nip peber
- 1 nip cayennepeber eller chilipulver
- 1 tsk. spidskommen
- 1 løg
- 1 fed hvidløg
- 5 g frisk ingefær (en lille stump på 3 cm)
- 1 spsk. peanutbutter
- 100 g gulerødder (2 stk)
- 150 g blomkål
- 1 dl røde linser
- 1 dåse hakket tomat
- 1/2 dåse vand
- 1 dåse kokosmælk (400 ml)

Servering

- Ris
- Cremefraiche
- Ekstra salt og peber
- Friske krydderurter og evt. lime

Sådan gør du

1. Start med at svitse krydderierne af i olien i en wok, ind til en lækker duft spreder sig
2. Hak løg og hvidløg fint og skræl og riv ingefær. Vend dette rundt i krydderblandingen
3. Kom peanutbutter ved og vend det rundt, til det er smeltet
4. Skær gulerødder ud i tynde skiver og blomkål ud i mindre buketter – kom det ned i wokken
5. Tilsæt hakket tomat, fyld dåsen halvt op med vand og kom dette, linser og kokosmælk ned i wokken – vend det rundt, så linserne dækkes af væsken
6. Lad det hele simre i 15 minutters tid imens du koger ris. Pas på det ikke brænder på her, så enten skal du røre lidt i det undervejs eller skrue ned for varmen
7. Server med risene og evt. limeskiver, frisk koriander, salte peanuts, cremefraiche eller hvad du

ønsker