

RØD LINSEGRYTE MED POTET OG BROKKOLIRIS

INGREDIENSER (CA. 6 PORSJONER)

*5 små poteter (ca. 300g, til 2 porsjoner)

1 løk

4 fedd hvitløk

1-2 ss karripulver

Ev. ¼ ts kajennepepper

4-5 ss tomatpure (én liten boks)

3 dl røde linser, tørre

7 dl vann + buljong

1 boks kikerter (ca. 4 dl kokte)

200 g frossen spinat

Salt, (kajenne)pepper og sitron

* 1/2 brokkoli (til 2 porsjoner)



FREMGANGSMÅTE

1 Vask potetene, og del i to. Ha over i den lille gryta, og dekk med vann. Sett til koking.

2 Finhakk løk og hvitløk. Ha i den store gryta, og surr til gylne.

3 Tilsett karripulver, og rør kontinuerlig i ca. 30 sek. Tilsett tomatpure, og la stå i ca. 1 min, mens du skyller linsene.

4 Tilsett linser, vann og buljong. * La koke i ca.15 min, til linsene er myke.

5 Tilsett kikerter og frossen spinat. La småkoke til spinaten er tint.

6 Smak til med salt, pepper, kajennepepper og litt ferskpresset sitronjuice.

7 Server med brokkoliris og en god dæsj tahini på toppen av det hele, for en ekstra god, fyldig smak!

* BROKKOLIRIS (mens linsene koker)

1 Del brokkolien i mellomstore buketter, og kjør i foodprocessor til de er helt «finmalt».

2 Ha i en stekepanne, og varm opp i noen minutter. Smak til med salt.

ANBEFALINGER:

HVIS DU HAR LITT EKSTRA TID, LIKER JEG Å STRØ PÅ LITT SALT OG TØRKET TIMIAN PÅ POTETBITENE, OG HA DEM I OVNEN (PÅ GRILL) TIL DE FÅR EN LITT SPRØ OVERFLATE.

MENGDEN POTETER OG BROKKOLI HER, ER BEREGNET TIL 2 PORSJONER!
RESTER AV GRYTERETTEN ER BARE Å FRYSE NED, MEN ELLERS ER DET BARE Å JUSTERE MENGDE POTET OG BROKKOLI ETTERSOM HVOR MYE DU VIL HA TIL DETTE MÅLTIDET.