

Khichuri ris - och linsgryta

Från Indien kommer denna goda grytan med tusen varianter. Låt fantasin flöda, eller ta tillvara på de överblivna grönsakerna i kylan... räcker till ca 4 port.

1. Fräs kryddorna i den lilla påsen i olja eller smör
2. Skölj riset och linserna (stora påsen) ordentligt i vatten
3. tillsätt 6 – 8 dl vatten tillsammans med riset o linserna (om du vill ha i potatis och mycket grönsaker så ta mer vatten!)
4. Tillsätt 1 – 2 msk örter (från burken)
5. Tillsätt potatis, grönsaker efter tycke och smak.(t ex: 4st potatisar i bitar, 2 st morötter, lök, tomater m m)
6. Låt småkoka i ca 30 min

Prova att äta tillsammans med yoghurt eller tillsätt kokosmjölk i grytan...salta efter behag



Hyllingevägen 197

260 39 HASSLARP

Tfn: 042-510 99

Mobil: 076 87 17 391

E-mail: goagard@foodart.info