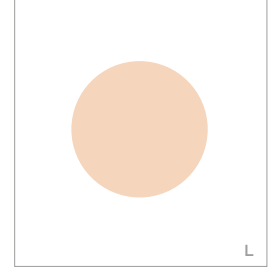




Sötpotatisdhal med krispiga korianderchips

35-45 minuter



Lök



Ingefära



Sötpotatis



Röda Linser



Cajun Kryddmix



Kokosmjölk



Grönsaksbuljong



Spenat



Koriander



Tortillabröd



Crème Fraiche

Nu kör vi

Glöm inte att tvätta händerna i 20 sekunder innan du sätter igång. Skölj därefter grönsaker, frukt och örter.

Köksredskap

Skärbräda, kastrull, sil, bakplåtar, rivjärn, skålar

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, vatten

Ingredienser

	2 Pers.	4 Pers.
Sötpotatis	450 g	900 g
Röda linser 13)	100 g	200 g
Lök	1 st	2 st
Ingefära	1 st	1 st
Cajun kryddmix 1	2 g	4 g
Kokosmjölk	250 ml	500 ml
Vatten* (steg 2)	150 ml	300 ml
Grönsaksbuljong 10)	4 g	8 g
Koriander	1 påse	1 påse
Olivolja*	2 msk	4 msk
Tortillabröd 13) 3)	2 st	4 st
Spenat	1 påse	1 påse
Crème fraiche 7)	75 g	150 g
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 598 g
Energi	704 kJ/168 kcal	4209 kJ/1006 kcal
Fett	9 g	51 g
Varav mättat fett	5 g	31 g
Kolhydrat	17 g	103 g
Varav sockerarter	2 g	10 g
Protein	4 g	26 g
Fiber	2 g	13 g
Salt	0,3 g	1,8 g

Allergener

3) Sesam 7) Mjöl 10) Selleri 13) Gluten

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergener. Observera att näringsinformationen på receptkortet kan komma att ändras om ingredienser har bytts ut eller förändrats.

Cajun kryddmix ingredienser: Cayennepeppar, grön kardemumma, spiskumminfrö, svartpeppar, havssalt, fänkål, vitlök, korianderfrön, röd chili, oregano, timjan

Grönsaksbuljong ingredienser: Vegetabiliskt spad (vatten, lök, morotsextrakt, tomat, **rotselleri**, örter, vitlök, kryddor), salt, glukossirap, maltosdextrin,

Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se
2020-V41



Förbered sötpotatis

Sätt ugnen på 200°C varmluft.

Tärna **sötpotatis** i 2 cm stora bitar. Placera bitarna på en bakplåt täckt med bakplåtspapper. Ringla över **olivolja*** och krydda med **salt*** och **peppar***. Vänd **potatisen** och rosta i ugnen i 20 min, eller tills den är mjuk.

Skölj **linserna** i en sil under kallt **vatten**. Finhacka **lök**. Skala och finriv **ingefära**.

TIPS: Skär sötpotatisen i lika stora bitar så de blir jämnt tillagade och så att tillagningstiden stämmer.



Blanda kryddolja

Finhacka **koriander** medan dhalen sjuder.

Blanda **koriander, olivolja*** [2 msk, 2 pers | 4 msk, 4 pers], en nypa **salt*** och **peppar*** i en skål.



Tillsätt kokosmjölk

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en kastrull på medelhög värme. Fräs **lök** i 2-3 min.

Tillsätt **ingefära** och **cajun kryddmix** och fräs i 1-2 min.

Rör i **kokosmjölk, vatten*** (se ingredienslistan) och **grönsaksbuljong**.



Rosta korianderchips

När det återstår 10 min koktid på din dhal, skär era **tortillas** [½ paket, 2 pers] i 3 cm breda remsor.

Placera **remorna** på en plåt med bakplåtspapper. Pensla över **korianderoljan**. Rosta dem i ugnen tills de är gyllene och krispiga, 6-8 min.

TIPS: Rosta remorna i omgångar om inte alla får plats direkt, eller använd 2 plåtar om du har en varmluftsugn.



Häll i linser

Tillsätt **linser**, en nypa **salt*** och **peppar*** i kastrullen.

Koka upp, sänk sedan värmen och låt sjuda under lock tills **linserna** är mjuka, 20-25 min. Krydda med **salt*** och **peppar*** efter smak.

TIPS: 1) Tillsätt mer vatten om din dhal är för tjock. 2) Smaka av dhalen efter tillagningstiden för att se om linserna är färdigkokta, om inte - låt sjuda i ytterligare 5 min.



6. Servera

Rör i **rostad sötpotatis** och **spenaten** i dhalen.

Sleva upp **dhalen** i djupa tallrikar och toppa med en klick **crème fraiche**. Servera med de **krispiga korianderchipsen** vid sidan av.

Smaklig måltid!

HELLO DHAL!

Dhal är en smakrik linsgryta att längta hem till med ursprung i södra Indien. Den är full med mustiga kryddor och lagas med kokosmjölk. Ät den som soppa eller tillsammans med ris.