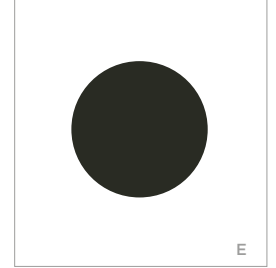




Linsdhal med aubergine och rostade cashewnötter

25-35 minuter



Röda Linser



Gröna Linser



Aubergine



Ingefära



Spiskummin



Grönsaksbuljong



Rödlök



Koriander



Goan Xacuti



Vitlöksklyfta



Cashewnötter



Tortillabröd



Yoghurt



Currypasta

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, bakplåt, vitlökspress, skålar, potatisskalare

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, vatten

Ingredienser

	2 Pers.	4 Pers.
Aubergine	1 st	2 st
Spiskummin, malen	4 g	8 g
Vitlöksklyfta	1 st	2 st
Ingefära	1 st	2 st
Rödlök	1 st	2 st
Koriander	1 påse	1 påse
Gröna linser	1 paket	2 paket
Cashewnötter 2)	20 g	40 g
Currypasta 9)	20 g	40 g
Goan xacuti	4 g	8 g
Röda linser 27)	100 g	200 g
Grönsaksbuljong 10)	4 g	8 g
Vatten* (steg 4)	450 ml	900 ml
Yoghurt 7)	150 g	300 g
Tortillabröd 13) 17)	2 st	4 st
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 798 g
Energi	405 kJ/97 kcal	3231 kJ/772 kcal
Fett	3 g	20 g
Varav mättat fett	1 g	7 g
Kolhydrat	12 g	96 g
Varav sockerarter	2 g	13 g
Protein	5 g	41 g
Fiber	3 g	22 g
Salt	0,5 g	3,7 g

Allergener

2) Nötter **7)** Mjök **9)** Senap **10)** Selleri **13)** Gluten
Kan innehålla spår av: **17)** Sesam **27)** 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.



Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se
2021-V04



Baka aubergine

Sätt ugnen på 220°C/200°C varmluft.

Tärna **aubergine** i 3 cm stora bitar.

Gnid **aubergine** med en generös skvätt **olivolja*** och **spiskummin**, och krydda generöst med **salt***. Sprid ut på en plåt med bakplåtspapper och rosta i 20-25 min.



Koka dhal

Tillsätt **röda** och **gröna linser** i stekpannan. Tillsätt **grönsaksbuljong** och **kokande vatten*** (se ingredienslistan). Sjud i 15-20 min eller tills allt **vatten** absorberats, rör om ofta.

Rör ner **hälften** av **yoghurten**, och sjud i ytterligare 3-5 min tills krämig.

Hello cashewnötter!

Genom att tillsätta något knaprigt såsom cashewnötter till din maträtt ger du den en extra dimension tack vare texturen. När konsistensen bryter av upplevs maträtten mer genomtänkt, och det smakar godare.



Förbered grönsaker

Koka upp **vatten** i en **vattenkokare**.

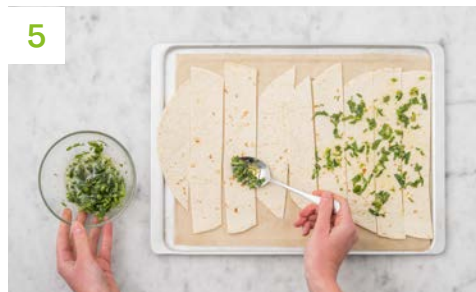
Finhacka (eller pressa) **vitlök**.

Skala och finhacka (eller riv) **ingefära**.

Finhacka **rödlök**.

Grovhacka **koriander**.

Skölj **röda** och **gröna linser** under kallt **vatten** i en sil.



Baka tortilla

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

Skär **tortilla** i 3 cm breda skivor. Placera skivorna på en plåt med bakplåtspapper (2 plåtar för 4 personer). Ringla över **korianderolja*** och baka i ugnen i 6-8 min.



Stek grönsaker

Hetta upp en torr stekpanna på medelvärme. Rosta **cashewnötter** under omrörning i 2-3 min och för sedan över till en tallrik.

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i stekpannan på medelvärme. Stek **rödlök** i 5 min.

Tillsätt **ingefära**, **vitlök**, **currypasta** och **Goan Xacuti** och stek i 3 min.

TIPS: Rör **cashewnötterna noga** så de inte bränns.



Servera

Rör **hälften** av den resterande **koriandern** i dhalen och krydda med **salt*** och **peppar***.

Servera **dhalen** i skålar och toppa med **rostad aubergine**, en klick **yoghurt**, **koriander** och **cashewnötter**. Servera med **korianderchips**.

Smaklig måltid!