

Inköpslista:

Indisk Daal med ugnstekta kycklingben och het cocoschutney till 4 personer

Följande ingredienser behöver du:

1 gul lök
2 morötter
1 vitlök (4 klyftor)
1 bit färsk ingefära (8-10 cm)
1 lime
2 citroner
2 röda chilifrukter
1 påse spenat (70g)
1 kruka färsk koriander

1 pkt röda linser (4 dl)
1 burk krossade tomater (400 g)
1 burk kokosmjölk (400 ml)
Grönsaksbuljongtärning (1 st)
1 påse riven cocos (1 ½ dl)
Rapsolja (ca 1 dl)
Sesamolja (1-2 msk)
Japansk soja (0,5 dl)
Sirap (0,5 dl)
Flytande sirap (0,5 dl)
1 burk turkisk yoghurt

Torkade kryddor som du behöver till rätten är:

Hackad koriander (1 tsk)
Mald spiskummin (1 tsk)
Kanel (1 krm)
Kardemumma mald (1 krm)
Mald koriander (1 tsk)
Mald ingefära (2 msk)
Salt och peppar

Strösocker (1 ½ tsk)

1 påse (800 g) frysta el färska kycklingben

Andra tillbehör om så önskas:

Basmatiris
Naan-bröd