

# TIKKA MASALA MED LINSER OG BLOMKÅLSRIS

Spicy og cremet Indisk gryderet med linser, tomat og kokosmælk

ØKO

MÅLTIDSKASSEN  
nemlig.com

VEGETAR



5 PERSONER



20 MIN. ARBEJDSSTID



35 MIN. I ALT



## INGREDIENSLISTE

### Tikka Masala:

- 2 løg
- 4 fed hvidløg  
madolie/smør
- 4 tsk tikka masala krydderimix
- 6 spsk tomatpuré
- 1 ds hakkede tomater
- 1,5 urtebouillonterning
- 2 tsk salt
- 2 tsk sukker
- 4 dl vand

### Ris:

- 440 g basmati ris

### Tikka Masala:

- 400 g røde linser
- 2,5 dl piskefløde  
peber

### Blomkålsris:

- 1 blomkål
- 200 g creme fraiche

## DU SKAL SELV HAVE

Sukker, madolie/smør, salt og peber. Evt. cashewnødder og koriander.

## FREMGANGSMÅDE

### Tikka Masala:

- Pil og riv løg og hvidløg fint på et rivejern.
- Varm rigeligt med fedtstof, helst smør, alternativt olie, op i gryde.
- Svits løg og hvidløg i gryden i et par minutter uden at det tager farve.
- Kom tikka masala krydderimix i gryden og svits yderligere i et par minutter.
- Tilsæt tomatpuré og steg det godt sammen.
- Tilsæt hakkede tomater, bouillon, salt, sukker og vand. Rør det godt sammen og lad det simre under låg i små 5 min.

### Ris:

- Skyl risene i en si, og kom dem i en gryde med vand. Beregn dobbelt mængde vand i forhold til ris. Bring gryden i kog, læg låg på og lad risene simre i ca. 10 min. under låg.
- Sluk for blusset og lad risene hvile i 5-10 min.

### Tikka Masala fortsat:

- Skyl de røde linser i en si, kom dem i gryden og rør godt rundt.
- Lad linserne småkoge i tomatsovsen i 16-18 min. under låg. Rør gerne i gryden efter hvert 5 minut, da linserne kan brænde fast i bunden. Tilsæt fløden til saucen undervejs.
- Smag til med friskkværnet peber.

### Blomkålsris:

- Skyl og riv blomkål fint på et rivejern og bland det sammen med de kogte ris.
- Spis Tikka Masala med ris, blandet med blomkål, og top med creme fraiche.

### TIP!

Kom gerne lidt cashewnødder og frisk koriander på retten.