

DAL - FYLDIG OG STERK LINESUPPE + NANBRØD MED KUMMIN OG HVITLØK

1 gulrot
En bit sellerirot
1 løk
noen fedd hvitløk
½ revet squash
2 dl røde linser
litt ingefær – hakket/pulver
1 ts gurkemeie
(litt tørket chili hvis du vil ha den sterk - det er chili I garam masalaen også)
1 ts garam masala (se egen oppskrift)
ca 5 dl grønnsaksbuljong (avhenger av hva slags konsistens og styrkegrad du ønsker)
½ presset sitron
olje til steking
salt og pepper
toppes med korianderblader ved servering
(du kan også tilsette noen laubærblader, 1 ts senneps- og kumminfrø og 1 boks hakkede tomater).

Slik gjør du:

Vask og grovhakk gulrot, sellerirot, løk og hvitløk. Fres grønnsakene i olje uten at det blir brunt. Ha i linser, revet squash, krydder og buljong og la suppen småkoke i 20 min. Bruk stavmikser til suppen er blitt glatt. (Smak til med frisk timian, salt og pepper).

Nanbrød

4 ½ dl mel
25 g tørrgjær
en klunk matolje
1 ts salt
2 ts spisskummin
2 ts sukker
1 ts bakepulver
1 ½ dl vann
1 ts bakepulver
noen fedd finhakket hvitløk

Til pensling:
yoghurt naturell

Bland de tørre ingrediensene først, tilsett vann og olje, og finhakket hvitløk. La deigen heve i ca 30 min. Lag runde boller som trykkes flate. Prik deigen med en gaffel, og pensle med yoghurt. Stek brødene i ca. 10 min på 275 grader – (det går raskere med varmluftfunksjon).

Bon appetit!

