



DAG  
4

**Tikka daal med kartofler,  
grønne bønner, tomater og koriander**  
Tilberedningstid ca. 45 minutter

1 graffiti-aubergine (i tern a 2 x 2 cm)  
1 pose røde linser  
1½-2 pose kartofler (i små tern)  
1 løg (finthakket)  
2 fed hvidløg (finthakket)  
½ bakke grønne bønner (hver delt i 3 eller 4)  
1 brik tikka masala (pas på – det er spicy!)  
½ bakke cocktailtomater (i tern)  
Saften af 1 lime  
½-1 bundt frisk koriander (groft hakket)  
Tjek, at du selv har: Olie (fx kokosolie), havsalt  
og sort peber

*Køkkennote: Daal er en vigtig ret i det indiske køkken. Den er ofte lavet af linser, men kan også være lavet af fx kikærter. Daalen er nærmest en grød eller suppe, der er grøntsagsbaseret og meget mættende.*

*Du kan evt. spice din daal yderligere op med fx spidskommen, tørret koriander, ingefær, bukkehorn eller andre skønne krydderier. Husk dog at smage til – linserne er meget fade, så de kræver en del salt og kærlighed, for at træde i karakter.*

1. Sæt vand over til linser.
2. Skyl og klargør alle grøntsagerne.
3. Kom aubergineterne i en sigte, og drys dem med salt. Lad dem dryppe af.
4. Skyl linserne i koldt vand, og kom dem i kogende vand, 1 del linser til 2 dele vand. Kog i 15- 20 minutter, og smag til med salt.
5. Steg kartoffelternene møre i en tykbundet gryde med olie ved lav varme, så de ikke bliver for mørke.
6. Kom løg, hvidløg, aubergineter og bønner ved, når kartoflerne er næsten møre. Steg det hele let gyldent i 4-5 minutter.
7. Vend tikka masala i, og steg kort.
8. Tilsæt tomaten og 1 dl vand, og lad det småboble 3-4 minutter.
9. Kom de kogte linser inkl. kogevandet i gryden, og kog det sammen til en cremet daal. Spæd evt. til med lidt vand, hvis daalen er for tyk. Smag til med salt, peber og limesaft.

**Servering**

Anret daal i en stor skål, og top med koriander.



AARSTIDERNE