

Krämig linsgryta med kokosmjölk och smörstekt svartkål.

Har man bara lite basvaror hemma i köket, då kan man alltid svänga ihop en krämig och god linsgryta. Jag valde att använda färdigblandade kryddor, men annars är det bara att krydda på med ingefära, kanel, chili och spiskummin. Men ibland kan det vara skönt med en liten genväg.

Det finns två saker som gör den här grytan extra god. Den ena är kokosmjölken, den ger grytan en härlig krämighet och rund smak. Det andra är den stekta svartkålen. Som steks i smör och sedan rörs ner i grytan mot slutet. Det blir så himla gott! Jag har gjort grytan helt vegetarisk, men det går såklart bra att steka bitar av kyckling eller nötkött och låta koka med också.



4



40 MIN

Gryta

Vegetariskt

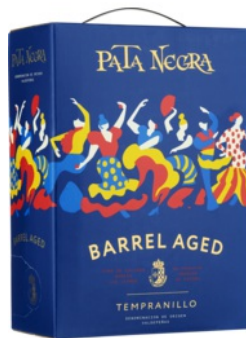
Ingredienser:

1 gul lök
4 vitlöksklyftor
1 msk Garam Masala
2 msk tomatpuré
1/2 dl rött vin
1 msk tamari soja

1 grönsaksbuljongstärning
400 g krossade tomater
2 1/2 dl röda linser
ca 6 dl vatten
2 dl krämig kokosmjölk
salt & svartpeppar
ca 150 g svartkål
smör att steka i

Gör så här:

1. Skala och och finhacka lök och vitlök. Stek på medelvärme tills löken börjar bli genomskinlig.
2. Tillsätt kryddor, tomatpuré och vin. Fortsätt steka på svag värme. Tillsätt sedan soja, buljong, de krossade tomaterna, linser och vatten.
3. Koka i ca 15 minuter under lock eller tills linserna känns mjuka men inte sönderkokta.
4. Rör i kokosmjölk och smaka av med salt och peppar.
5. Repa svartkålen och skär den i mindre bitar. Stek den mjuk i en klick smör. Rör ner cirka 3/4 av svartkålen i grytan.
6. Servera linsgrytan tillsammans med nykokt ris. Toppa med resterande svartkål.



Spara i lista

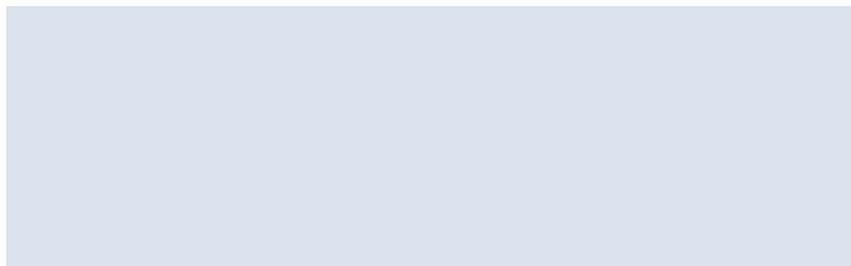
Pata Negra Barrel Aged, box 3000 ml

Systembolagsnummer: 2092

189,00 kr

Till krämig linsgryta med kokosmjölk och smörstekt svartkål kan du med fördel servera det här medelfylliga, röda vinet med trevliga inslag av mörka bär, körsbär fat, kryddor och vanilj. Det passar även som sällskapsvin eller till lättare och medelkraftiga köträtter och utvalda ostar.

Se också





Att välja vin till vegetarisk mat.

Det finns en del fallgropar när man ska välja vin till vegetarisk mat. Vår dryckesexpert hjälper dig och tipsar om vin till 5 vegetariska rätter!

[Läs mer](#)



Vegetarisk gryta med aubergine, kikärter och marockanska smaker.

Recept på Linnéas marockanska aubergine- och kikärtsgröda fylld med kryddor och smak.

[Läs mer](#)



Halloumiburgare med grillad aubergine och chimichurrimajo.

Linnéa har gjort vegetariska, snabbgrillade och riktigt goda halloumiburgare med en chimichurrimajo inspirerad av Argentina.

Läs mer

Utskrift