

Fyldig linsesuppe med ris



Hovemåltidet i Nepal heter dahl bhat og de fleste spiser det daglig. Dette er et varmt måltid som spises om morgenen/formiddagen og til middag.

Dhal bat betyr enkelt og greit linser og kokt ris. Den består av kokt ris som serveres sammen med en fyldig linsesuppe, poteter og ulike grønnsaker. Det kan være løk, hvitløk, chili og ingefær, i tillegg til mange ulike krydderblandinger og noen ferske urter. Tilbehøret varierer med sesongens ferske grønnsaker, eller syltede grønnsaker. Dal bhat er tradisjonelt en vegetarrett, men kan serveres med kylling eller fisk.

Ingredienser

- 150 gram linser
- Litt smør
- 4 dl vann
- to buljongterninger
- 1 gulrot
- 2 fedd hvitløk
- 1 blomkål
- 1 brokkoli
- Ris
- Salt og pepper

Fremgangsmøte

- Linsene bløtlegges i et par timer. Evt. kan linser i lake brukes, de trenger ikke bløtlegging.
- Hell av vannet, og stek linsene i 1 ss smør et par minutter sammen med finhakket hvitløk.
- Hell over vann og to kjøttbuljongterninger.
- Kutt gulroten i biter og tilsett gryta.
- La koke i en halv time og smak til med salt og pepper og evt. hvitløk.
- Kok risen etter oppskrift på pakken mens suppen småkoker.
- Kok brokkoli og blomkål i små buketter.
- Tilsett ved behov litt ekstra vann til suppen har fått en passe konsistens.
- Krydre etter smak.
- Server ris med linsesuppe over og brokkoli og blomkål på siden.

