



Vegan Pop Up Café

Sunn småmat til folket

Opppskrift **LINSEGRYTE**

LAGES PÅ 1-2-3



Vegan Pop Up Café

Sunn småmat til folket

Tid

15 MINUTER

Mengde:

4 PORSJONER

Ingredienser

4 pakker kokte linser

2 bokser kokosmelk

3 fedd hvitløk

1 boks hakket tomat

1 ts spisskummen

1 ts karri

1 ts paprika

1 ts chilli

1 ts chilli flak, valgfritt

Olivenolje og salt etter behov

Tilbehør:

1 Plantebasert yoghurt naturell (f.eks. Alpro)

1 pakke grønnkål

1 sitron

Ris til 4 pers.

Pynt:

Fersk persille eller korriander

Slik gjør du

1. Ha vann i en kjele til risen. Les instruksjon på pakken for hvordan du koker risen.
2. Hell olivenolje i pannen og ha i finhakket hvitløk. Bland inn alt krydderet og stek i ett par minutter.
3. Ha i hakkede tomater og kokosmelk og kok opp.
4. La dette småkoke på middels varme i ca 15 min, uten lokk til massen er tykk og kremet.
5. Ha i linsene på slutten av koketiden.
6. Husk og rør av og til, så det ikke svir i bunnen. Ha i litt vann hvis det massen blir for tjukk og tørr.
7. Smak til med salt før servering.
8. Riv grønnkålen i biter og skyll godt. Tørk i slynge og ha en skål. Tilsett litt oliven olje og gjerne litt sitron saft og masser dressingen inn i bladene.
9. Hell vannet fra risen gjennom en sil, og hell risen tilbake i pannen.
10. Server linsegryten med ris, og en spiseskje med yoghurt naturell på toppen.
11. Ha gjerne nan brød til og server med den friske grønnkål salaten med sitron og olivenolje.