

på tallriken

Indisk Daal med ugnstekta kycklingben och het cocoschutney



Du behöver till 4 personer:

Till grytan (Daal)

- 1 gul lök
- 2 rivna morötter
- 2 vitlöksklyftor
- 3 msk rapsolja
- 2 msk riven färsk ingefära
- 1 tsk koriander
- 1 tsk mald spiskummin
- 1 krm kanel
- 1 krm kardemumma
- 1 tsk mald koriander
- 4 dl röda linser
- 400 g krossade tomater
- 400 ml kokosmjölk
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 2 dl vatten
- salt/peppar
- 70g spenat (1 påse)
- 1 lime

Att servera till:

- 800 g kycklingben

Glaze till kycklingbenen:

- 2 msk ingefärskrydda (torkad pulver)
- 0.5 dl japansk soja
- 0,5 dl sirap
- 0,5 dl flytande honung
- 1 msk rivet citronskal
- 1 msk citronsaft
- 1 vitlöksklyfta
- 1-2 msk sesamolja

Cocoschutney:

- 1½ dl riven cocos
- 3 cm ca färsk ingefära
- 1 vitlök
- ½-1 röd chili
- ½ dl kokosmjölk
- saften från ½ citron
- 1½ tsk socker
- ½ dl ca rapsolja
- salt/peppar

Övriga tillbehör:

- 2 dl turkisk yoghurt
- En näve hackad färsk koriander
- Naan-bröd (indiskt bröd)

Eventuellt även Basmatiris

Gör så här:

Daal-grytan:

1. Fräs lök, morötter och vitlök i oljan i några minuter, tillsätt samtliga kryddor och häll i linserna.
2. Tillsätt kokosmjölk och de krossade tomaterna samt grönsaksbuljongen.
3. Låt koka sakta under lock i ca 25-30 minuter. Smaka av med salt, peppar och limejuice
4. Vänd ner spenaten och strösla hackad koriander över grytan strax innan servering.

Kycklingbenen:

1. Sätt ugnen på 175°C
2. Rör ihop ingredienserna till glazen.
3. Lägg kycklingbenen på ugnsplåt och krydda med salt och vitpeppar.
4. Stek kycklingbenen i ugnen i ca 50 minuter.
5. Höj temperaturen till 225°C.
6. Pensla på glazen och låt kycklingbenen steka i ytterligare 10 minuter.

Smaklig spis!

Cocoschutney:

1. Mixa ingefära, chili och vitlöksklyftorna i en matberedare.
2. Tillsätt cocos, citronsaft, socker, cocosmjölk samt rapsolja och fortsätt mixa till en krämig massa. Smaka av med salt och svartpeppar.

Servera med:

1 skål med yoghurt och indiskt naan-bröd.
(eventuellt även med ris som kokas efter förpackningens anvisningar.