

PÅ TALLRIKEN:

MATBLOGG MED LOKALA RÅVAROR I FOKUS

INKÖPSLISTA

SAAG GHOST-LAMMCURRYGRYTA

6 personer:

- Lammstek, 800g urbenad, behåll benen för sig.
- Bladspenat, 300g färsk
- Gul lök, 1 hackad
- Vitlök 5 klyftor, hackade
- Tomatpuré, 2-3 msk
- Paprikapulver, 2 tsk
- Gurkmeja, 2 tsk
- Salt, ½ msk eller efter smak
- Matolja, 2 dl
- Garam masala (färdig kryddblandning), 2 msk
- Strösocker, 1 tsk
- Chiliflakes, 1 nypa eller efter egen smak