

NEM VEGETAR OPSKRIFT INDISK TANDOORI QUINOA OG KIKÆRTER

Dejlig spicy vegetar-opskrift på en ny udgave af den klassiske indiske tandoori. Her serveres den med quinoa og kikærter, som både gør den sund og proteinrig. Retten er nem at lave, og så smager den tilmed dejligt.

Til

- 2 spsk olie
- 250 g søde kartofler
- 2 rødløg
- 2 fed hvidløg
- 2 spsk ingefær
- 4 spsk garam masala
- 4 dl quinoa
- 6 dl grøntsagsbouillon
- 2 ds kikærter
- 4 ds hakkede tomater
- 2 tsk brun farin eller alm sukker
- salt
- peber (evt. cayennepeber)
- 2 limefrugter
- evt. frisk koriander



FEDTFATTIG

Skræl kartoflerne og skær dem i tern. Steg dem i olien i en gryde i ca. 5-10 minutter.

Hak rødløg og hvidløg fint, og kom det i gryden. Skræl ingefæren, hak den meget fint og kom den i. Tilsæt garam masala, og lad det stege et minuts tid.

Tilsæt quinoa, grøntsagsbouillon, kikærter, hakket tomat og brun farin. Rør godt rundt, og bring gryden i kog. Lad retten simre under låg i ca. 20-30 minutter.

Smag til med salt, peber og evt. mere garam masala.

Servér med limebåde og evt. et drys friskhakked koriander