



VEGETARISK

Sally Voltaires indiska veggiegryta

Kock: **Vin & Matguiden** Tid: **45 min** Portioner: **4**

Indisk gryta med rostad kokosdipp. Receptet är helt veganskt samt gluten- och laktosfritt.



Sally gör ofta olika varianter av denna gryta på sin restaurang. Det är en uppskattad rätt som faller många i smaken. Dessutom blir den bara godare dagen efter, så oroa dig inte om du får rester. Den rostade kokosdippen passar perfekt till att toppa grytor och soppor med. Byt ut salt och peppar mot lite råsocker eller agavesirap, så gifter den sig även bra till sötare rätter som pannkakor och fruktsallad.

INGREDIENSER



- 1 st gul lök finhackad
- 2 st vitlöksklyftor, tunt skivade
- 0,5 st röd chili, tunt skivad
- 0,5 st blomkålshuvud, skuret i mindre bitar
- 1 st augbergine, skivad

3 st morötter, skivade
7 dl grönsaksbuljong, ca
3 msk maizena, utrörd i lite kallt vatten
2 dl kokta kikärter
3 dl kokosmjölk
1 msk spiskummin
2 tsk gurkmeja
1 stycken saft från lime
1 näve färsk koriander, hackad
100 g mangold (eller bladspenat)
rapsolja till stekning
salt och svartpeppar

Rostad kokosdipp

1 dl finriven kokos
2 dl turkisk yoghurt (10%)
4 msk kokosmjölk (kan uteslutas)
0.5 stycken saft och skal från lime
salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

- 1** Hetta upp olja i en stor kastrull och fräs lök, vitlök och chili i någon minut utan att det tar färg. Rör om då och då. Tillsätt blomkål, aubergine och morötter och fräs lite till.
- 2** Häll i grönsaksbuljong så att det täcker och låt koka upp.
- 3** Tillsätt majsstärkelseblandningen och låt småkoka tills grönsakerna mjuknat, det tar 10-15 minuter, och tillsätt sedan kikärterna och kokosmjölken.
- 4** Tillsätt spiskummin och gurkmeja och smaka av med salt och peppar. Pressa över lime. Avsluta med att röra ner koriander och mangold.
- 5** Kokosdipp: Rosta kokosen i en torr het stekpanna tills den är gyllenbrun. Rör om då och då ? det blir lätt bränt! Låt svalna. Blanda yoghurt, rostad kokos, limesaft, limeskal och kokosmjölk i en skål. Smaka av med salt och peppar.
- 6** Servera grytan med rött råris och rostad kokosdipp. Den är också god rätt upp och ner som den är, utan något till.