

Dahl opskrift med gulerod og myntecreme - Mad til to dage

En krydret varmende daal (dahl eller dhal), der får selskab af søde gulerødder og en frisk myntecreme. En smagfuld indisk dahl opskrift med masser af mad! Her er en opskrift på indisk mad, som er nok til 2 dage.

Prøv Sæsons krydrede dahl opskrift.



[Bedøm opskrift](#)



15 min



Jan – Dec



Dagligt grønt



Lav på gluten



Vegetar

Ingredienser

4 pers.

Daal

400 g røde linser

2 stor **gulerødder**

2 spsk kokosolie (olivenolie kan også bruges)

1 stor **løg**

2 fed hvidløg

1.5 spsk friskrevet ingefær

2 tsk spidskommen

2 tsk stødt koriander

1 tsk gurkemeje

½ tsk kanel

1.2 liter grøntsagsbouillon

1 tsk salt

2 dåser hakkede tomater

Myntecreme

150 g creme fraiche 18 %

10 mynteblade

Friskkværnet peber

1 knivspids salt

Opskriftsudvikling, styling og foto: Julie Karla

Tilberedning

- 1 Skyl de røde linser grundigt og lad dem dryppe af. Sæt til side.
- 2 Riv gulerødderne på den grove side af et rivejern.
- 3 Kom 2 spsk kokosolie i en gryde eller dyb pande.
- 4 Hak løg og hvidløg fint og svits det i olien et par minutter til løgene bliver blanke.
- 5 Tilsæt den revne gulerod og lad det stege med.
- 6 Tilsæt det fintrevne ingefær samt alle krydderier og lad det stege et par minutter.
- 7 Kom røde linser, grøntsagsbouillon, hakkede tomater samt salt i, og lad det simre under låg i ca. 35 minutter.
- 8 Hak mynten fint og rør det sammen med creme fraiche. Tilsæt groftkværnet peber og salt og servér myntecremen sammen med dahl.

Dag 1

- 1 Servér dahlen med myntecreme og fladbrød. Der kan eventuelt suppleres med frisk hakket persille eller koriander.



Tip

Læs mere om, hvad du kan servere til din dahl på 2 dagen
- nederst på siden.

Har du ekstra tid, kan du med fordel lave din egen raita.

Find opskriften [her!](#)

