Indiske, grønne linser (Masoor)



Ingredienser

♥ 500 g grønne linser, tørkede
♥ 2 løk
♥ 7 fedd hvitløk (eller mer :))
♥ 2 ss fersk ingefær, revet
♥ 1 fersk, grønn chili (kan sløyfes, se tips)
♥ 0,5 dl rapsolje
♥ 3 ts malt spisskummin (se tips)
♥ 3 ts malt gurkemeie (se tips)
♥ 4 ts malt koriander (se tips)
♥ 2 buljongterninger (kjøtt- eller grønnsaksbuljong)
♥ 8 dl vann
♥ 0,5 dl balsamicoeddik (se tips)
♥ 2 ss flaksalt
♥ 1 bunt frisk koriander (kan sløyfes)

Fremgangsmåte

Ha de tørkede, grønne linsene i en stor kjele. Gå raskt igjennom dem og luk ut eventuelle stygge linser.

Fyll opp kjelen med kaldt vann. Husk at linsene trekker til seg mye vann når de sveller opp, så la vannet gå godt over linsene (heller for mye vann enn for lite). Sett på lokk og la kjelen stå til dagen etter (det går fint å la kjelen stå i romtemperatur).

Dagen etter har linsene svellet opp betydelig. Hell av alt overflødig vann. Ha linsene over i en sikt og skyll dem i kaldt vann. Ha linsene i en bolle.

Vask kjelen og ha grovt hakket løk og hvitløk i kjelen. Skrap av skall på ingefæren og riv den på et rivjern. Mål opp to gode spiseskjeer og ha dette i kjelen sammen med løken. Tilsett også litt fint hakket, grønn chili hvis du ønsker det (jeg pleier ikke å bruke chili her). Ha olje i kjelen og la løk og ingefær frese godt sammen på middels varme.

Tilsett malt spisskummin, gurkemeie og koriander. Bland godt sammen og la løken steke sammen med krydderet et par minutter.

Ha så de skylte linsene i kjelen. Tilsett buljongterninger. Hell i vann og rør om. Skru opp varmen og gi linsene et oppkok. Senk varmen igjen og la linsene småkoke på middels varme uten lokk, til linsene er møre. Dette tar ca. 30 minutter. Rør av og til i kjelen, men ikke for mye. Linsene skal være myke, men ikke grøtete.

Smak så til linsene med balsamicoeddik og flaksalt (og eventuelt ekstra spisskummen, gurkemeie og koriander).

Ha linsene i en serveringsskål. Pynt med frisk koriander (se tips). **Indisk, syltet rødløk** er veldig godt sammen med disse grønne linsene.

Server gjerne linsene til grillet kylling og krydret basmatiris.

Tips

♥ Grønne linser fås kjøpt i velassorterte matvarebutikker og asiatiske matbutikker.

♥ Malt spisskummin (jeera), gurkemeie (haldi) og koriander fås i de fleste matbutikkene. Jeg pleier ikke å bruke chili i disse linsene, men du kan gjøre det hvis du liker det litt spicy. Alternativt kan du bruke litt chilipulver.

♥ Mengde eddik og salt er veiledende, så her må du smake deg litt frem. Det går fint å bruke annen type eddik i stedet for balsamicoeddik, for eksempel eplecidereddik eller hvitvinseddik.

♥ I stedet for å pynte med frisk koriander, kan du blande korianderblader inn i linsene.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/indiske-gronne-linser-masoor