

Daal på mungbönor

4 p

1 gul lök
2 vitlöksklyfta
2 cm ingefära
4 tsk garam masala
1 krossad tomat 400 g
1 kokosmjölk 400 g
1 grönsaksbuljongtärning
250 g spenat/mangold/svartkål
1 msk koriander
5 dl kokta mungbönor (ca 2 dl torkade)
salt och peppar

servera med ris/ett gott bröd/potatis eller annat

Hacka lök och vitlök fint.

Riv ingefära.

Fräs den hackade löken tillsammans med ingefära i olja och garam masala. Slå på tomatkross och kokosmjölk. Smula ned buljongtärningen. Låt koka upp och sedan puttra på svag värme i ca 20 minuter.

Lägg ner spenat/mangold/svartkål (om fryst spenat används lägg i den när grytan puttrat klart). Låt puttra i 5-10 min till.

Lägg i mungbönorna.