

# Linsegryte

Antall porsjoner: 3

## Ingredienser

- 1 gul løk
- 2-3 hvitløksfedd
- 2-3 ss stekeolje f.eks. rapsolje
- 2-4 ts rød curry paste smak til
- 1 boks hermetiske tomater 4 dl
- 1 liten boks kokosmelk 2 ½ dl
- 1 grønnsaksbuljongterning eller 1 ss pulver
- 2 små bokser røde linser totalt 350 g ferdig skylt
- 2 never frisk spinat, grovhakket (valgfritt)



## Forslag til topping

- rømme/yoghurt gjerne plantebasert
- chiliflak
- bladpersille/koriander valgfritt

## Valgfritt tilbehør

- pitabrød eller nanbrød

## Fremgangsmåte

1. Varm oljen i en kjele, og stek løk og hvitløk i om lag 5 minutter til den er blank. Bland så curry paste godt inn. (Husk at det er varierende styrke på curry paste, så hvis du ikke vet styrken og har sarte ganer til bords, er det bedre om du starter med 1 ts, og heller tilsetter mer helt til slutt når du kan smake.)
2. Ha i tomater, kokosmelk og den knuste buljongterningen og la koke i ca. 5 minutter. Rør om av og til.
3. Tilsett linser og spinat. Rør til spinaten faller sammen.
4. Topp med for eksempel rømme, litt bladpersille og chiliflak. Server gjerne pitabrød eller nanbrød ved siden av.

Oppskrift av: *Hanne-Lene*

<https://vegetarentusiast.no/linsegryte/>