

SAVOJIN- KAALI





SAVOJINKAALI- CURRY

Neljälle

1. vaihe

2 rkl gheetä

1 tl kardemummaa

4 valkosipulinkynttä

3 laakerinlehteä

1tl kuminansiemeniä

1 sipuli

2. vaihe

1 kokonainen chili

3 cm tuoretta raastettua inkivääriä

1 rkl soijaa

3. vaihe

1tl juustokumina

1 tl korianterin siemeniä

1 tl kanelia

riipaus tähtianista

0,5 tl neilikkaa

0,5 tl rouhittua mustapippuria

4.vaihe

lisää 1 rkl kurkumaa
3 rkl tomaattipyrettä
2 dl vettä
1 prk kookoskermaa
1 dl linssejä
1 rkl sokeria
suolaa tarvittaessa

5.vaihe

1 sitruunan mehu
½ pieni savoijinkaali



Ohje:

Aloita kuumentamalla pannussa ghee. Lisää loput ensimmäisen vaiheen ainekset ja kuullota muutama minuutti keskilämmöllä pannulla. Hienonna toisen vaiheen chili, raasta inkivääri ja lisää soija. Kuumenna hetki pannulla. Lisää pannulle kaikki kolmannen vaiheen ainekset ja jatka kuullottamista muutama minuutti.

Lisää kaikki neljännen vaiheen ainekset ja anna hautua keskilämmöllä n. 15 minuuttia tai kunnes linsit ovat pehmenneet. Lisää hienonnettu savoijinkaali ja sitruunamehu. Hauduta kastiketta muutama minuutti, kunnes kaali pehmenee hieman. Koristele hienonnetulla pillisipulilla ja -lehtipersiljalla. Tarjoile basmatiriisin kera.

Erika Helme & Lotta Seppä



Reseptejä satokauden kasviksista

Perho Creen City Farm