

VECKAN FAVORITER

RÖDBETSGRYTA MED MANDEL- OCH ÄRTCHUTNEY

Recept av: Buffé nr 3/2013
4 portioner

INGREDIENSER:

Mandel- och ärtchutney

2 dl sötmandel (gärna
skållad och skalad)
200 g frysta gröna ärter
1 msk färskrivin ingefära
1 msk färskpressad
citronjuice
1 tsk malen koriander
1 tsk örtsalt
1 krm peppar

Rödbetsgryta

1 gul lök
400 g rödbetor
400 g morötter
3 dl torkade röda linser
1 l vatten
2 vitlöksklyftor
1 msk färskpressad
citronjuice
2 tsk örtsalt
1 krm nymalen svartpeppar

GÖR SÅ HÄR:

Chutney

Börja med chutneyn. Sätt
ugnen på 150 °C.

Lägg mandeln på en plåt.
Rosta mitt i ugnen 20–25
minuter, rör om efter halva
tiden. Ta fram ärtarna ur
frysen så de hinner tina
lite.

Gryta

Skala lök, rödbetor och
morötter. Hacka löken, skär
rödbetor och morötter i
cm-stora bitar. Lägg allt i
en kastrull.

Skölj linserna. Tillsätt linser
och vatten i kastrullen. Låt
småkoka under lock ca 20
minuter, tills rödbetor och
morötter känns mjuka men
fortfarande är spänstiga.

Kör under tiden de rostade
mandlarna i en mixer tills
de är finmalda. Tillsätt
övriga ingredienser samt 4

msk vatten (för 4 port).
Mixa till en ganska slät
röra. Krydda med örtsalt
och peppar. Späd ev med
mer vatten.

Skala och pressa
vitlöksklyftorna i grytan.
Tillsätt citronjuice och
örtsalt. Lägg upp i djupa
skålar och toppa med
chutneyn.

Servera gärna
Kålrabbisallad till.

**MATKOOPERATIVET
HELSINGBORG**