

VECKANS FAVORITER

SENAP & INDISK MANGO- CHUTNEY MED SENAPSFRÖ

Recept: Coop samt Elle
Mat & Vin 5/8

INGREDIENSER SENAP:

52 g gult senapsfrö
26 g brunt senapsfrö
1.5 dl vatten
2 msk senapspulver
2 msk socker
2 msk vitvinsvinäger
0.5 dl solrosolja eller annan
neutral olja

Förslag på smaksättning

0.5 urkärnad finhackad röd
chili eller 2 tsk chiliflakes
2 msk honung

GÖR SÅ HÄR:

Sjud senapsfröna i vattnet
cirka 5 minuter.

Tillsätt resten av
ingredienserna. Mixa med
stavmixer till en lagom slät
konsistens. Nu har du den
naturella senapen.

Chili- och honungssenap

Hacka chilin, lägg i
senapen. Häll i honungen.
Blanda väl. Smaka av med
salt och malen kryddnejlika.

Häll upp på burk. Senapen
håller flera månader i
kylskåp.

INGREDIENSER INDISK MANGO-CHUTNEY MED SENAPSFRÖ:

2 färska mango
1 röd chili
1 gul lök
2 tsk senapsfrö
2 tsk spiskumminfrö
Jordnötsolja

GÖR SÅ HÄR:

Skala och tärna mangon.

Finhacka chili och lök.

Hetta upp jordnötsolja
och stek löken mjuk.

Tillsätt senaps- och
spiskumminfrön och stek
tills de börjar knäppa.

Rör ner mango och chili
och låt svalna.

TTPS!

Servera mango-chutney
till indiskt inspirerade rätter
tillsammans med raita och
naanbröd.