



Foto: Chris Tonnesen

## AUBERGINE-DAAL MED SPINAT OG ÆBLE-RAITA

4 PERSONER

### INGREDIENSER:

#### DAAL

- 1 knivspids stødt allehånde eller nellike
- 2 tsk stødt spidskommen
- ½ tsk stødt kardemomme
- 1-2 tsk cayennepeber / stærk paprika
  - alternativt lidt frisk chili
- ¼ tsk stødt kanel
- ½ tsk salt
- et drys peber
- 300 g tørrede røde linser
- 1 liter grøntsagsbouillon
- 1 dåse hakkede tomater + 2-3 friske tomater
- 2 dl kokosmælk
- 3-4 auberginer (afhængig af størrelse)
- ca. ½ dl olivenolie
- 2 løg
- 4 fed hvidløg
- ca. 250 g skyllet babyspinat
- salt og peber
- saft fra en halv citron

#### RAITA

- 4 dl yoghurt naturel
- 1-2 æbler
- et par kviste frisk mynte

#### TILBEHØR

- Naanbrød eller andet godt brød

### SÅDAN GØR DU

- dette gør vi sammen på webinarret:

#### DAAL

- Kom krydderier, linser, bouillon, tomater og kokosmælk i gryden, og krydr med lidt salt. Lad det simre i 15-20 minutter, indtil linserne begynder at koge ud og gå i opløsning.
- Skær auberginerne i tern (1-2 cm) og hak løg og hvidløg. Varm en pande op med ¼ dl olivenolie og rist auberginerne til de får lidt farve, og tag dem så af panden. Kom ¼ dl olie mere på panden og steg hakket løg og hvidløg ved moderat varme, til løgene er klare og møre. Vend de stegte auberginer og løg i gryden med linserne.

#### RAITA

- Skær æblet i tern (med skræl, uden kernehus), og vend det med yoghurt og grofthakket mynte. Smag til med lidt salt.

#### VED SERVERING:

- Skær de friske tomater i både og vend dem og spinaten i retten lige inden spisetid, og krydr med salt, peber og citronsaft



Foto: Chris Tonnesen

## VELLIV - SAMMEN OM MÅLTIDET - JANUAR 2026

### Aubergine-daal med spinat og æble-raita

#### Indkøbsliste (til 4 personer):

- Spidskommen
- Stødt allehånde eller nellike
- Stødt kardemomme
- Cayennepeber/stærk paprika/en frisk chili
- Stødt kanel
- 300 g tørrede røde linser
- 1 liter grøntsagsbouillon
- 1 dåse hakkede tomater
- 2-3 friske tomater
- 1 dåse kokosmælk
- 3-4 auberginer
- 2 løg
- 4 fed hvidløg
- Ca. 250 g babyspinat
- 1 citron
- 4 dl yoghurt naturel
- 1-2 æbler
- Et bundt frisk mynte
- Salt, peber og olivenolie
- Naanbrød eller andet godt brød

#### GREJLISTE:

- Skærebræt
- Kniv
- 1 gryde til retten
- 1 grydeske
- 1 stegepande
- 1 stegepalet
- 1 skål til Raita
- Spiseskeer til at blande og smage med