

## Lynrask linsegryte

Oppskriften er Hanne-Lene Dahlgren sin, og ligger på bloggen hennes, Vegetarentusiast. Retten er virkelig lynrask og enkel å lage, knallgod og mettende. Til og med min samboer som er i overkant glad i kjøtt, elsker denne, og vi lager den nesten hver uke.

### Oppskrift ([www.vegetarentusiast.no/linsegryte](http://www.vegetarentusiast.no/linsegryte)):

Porsjoner: To store eller fire små

Tidsbruk: 15-20 minutter



Ingredienser			gCO2e	Pris (kr)**
1	stk.	Gul løk	168	10
2	fedd	Hvitløk	3	2
2	ss	Rapsolje	67	5
2	ts	Red curry paste	*	3
4	dl	Hermetiske tomater	783	12
2,5	dl	Kokosmelk	*	14
1	terning	Grønnsaksbuljong	*	2
350	g	Røde linser	235	14
2	never	Frisk eller frossen spinat	47	10
		<b>Valgfritt tilbehør/topping</b>		
2	dl	Rømme	500	10
		Chiliflak	*	4
		Bladpersille/koriander	27	12
2	stk.	Naan	340	26
		<b>Totalt</b>	<b>2170</b>	<b>124</b>

\*Ikke funnet i kalkulatoren (<https://myemissions.green/food-carbon-footprint-calculator/>)

\*\*Beregnet med priser på Oda.

## 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 naan ved siden av.

### Næringsinnhold (Kostholdsplanleggeren) (beregnet uten valgfritt tilbehør/topping):

1186 kcal, 77 g fett (hvorav 47 g mettet fett), 37 g protein, 73 g karbohydrat, 27 g kostfiber, 19 mg jern.