

Daalsoppa - special

Soppvariant på krämig daal

5-6 portioner, tillagningstid ca 60-70 minuter

(gör gärna dubbel sats och frys överskottet till en eller två snabba måltider en annan gång)

Ingredienser

2 stora potatisar, tärnade i centimeterstora tärningar som sedan kokas mjuka i minimalt med vatten

(ett enkelt sätt att snabbt tärna potatisen är att först strimla den till pommes strimlor som sedan 10-15 åt gången kapas till kuber)

1 stor gul lök, mycket fint hackad (använd t ex matberedare med knivverktyget)

2 msk olivolja

1 msk nymortlad spiskummin

3-4 vitlöksklyftor, mosade mellan två skedar eller fint hackade

ca 10st nymortlade svartpepparkorn

1-2 krm cayennpeppar

1 liter hett vatten (värm i t ex vattenkokare)

2-3 buljongtärningar

(2 grönsak eller 1 grönsak & 1 kött alt. 2 grönsak & 1 kött, soppan kan dock kännas en smula salt om 3 buljongtärningar används)

3 dl röda linser (sköljda i kallt vatten)

500ml passerade tomater

½ dl tomatpasta/tomatpuré

1 msk honung

½ burk kokosmjölk (ej nödvändigt)

Ev masala för extra smaksättning

Tillagning

Börja med att skala & tärna potatisen och påbörja kokningen av den. Håll tärningarna i en mindre kastrull och håll på vatten så att det precis täcker (ca 1-2 dl), koka upp och sänk sedan till lägre värme som tärningarna behöver kokas i minst 10 minuter. Skala och finhacka den gula löken, håll oljan i en stor vid gryta och bryn den gula löken långsamt på låg värme tillsammans med mortlad spiskummin ca 10 minuter. Håll i de kokade potatistärningarna och det nu pga stärkelsen krämiga kokvattnet i grytan med löken, lägg i de mosade vitlöksklyftorna, mortlad svartpeppar och cayennpeppar och rör om, låt allt puttra ihop 5-10 minuter rör om ofta.

Håll det heta vattnet (en liter) i grytan, smula ner buljongtärningarna, tillsätt de röda linserna, passerad tomat och tomatpasta. Rör om och koka upp och sänk sedan värmen så att det nått och jämnt kokar, lägg på locket och låt soppan puttra på den låga värmen ca 30 minuter, den blir tjockare och krämigare under tiden, rör om då och då så att det inte bränner fast i botten.

Tillsätt honung och ev kokosmjölk och/eller en tesked masala och ev lite mer hett vatten om tunnare konsistens önskas och låt puttra ytterligare ca 20 minuter, rör om då och då så att det inte bränner fast i botten.

Ät tillsammans med t ex några färska morotsstänger och något gott bröd med ost.