

Indisk lammegryte med ris



Klassisk indisk lammegryte! Lite smaker bedre enn en varmende og smaksrik gryte på kjølige dager. I denne oppskriften bruker vi hverdagslam sammen med grønnsaker og krydder fra det indiske kjøkkenet. Resultater er mørt strimlet lammekjøtt og en deilig gryte med masse smak. Enkelt og godt!

1

Tilbered lammekjøtt

Varm olivenolje i en stor gryte og brun stimlet lammekjøtt lett, før du tilsetter hakket løk. Stek det sammen til løken blir myk (ca. 4-5 minutter).

2

Lag tilbehøret

Legg hakket hvitløk, revet ingefær, garam masala, karri, paprika og salt i gryten med lammet. Bland det lett sammen og rør inn tomatpure og sukker. Tilsett så hakkede tomater, kyllingbuljong og kanelstenger.

La det småputre i 50-60 minutter (gjærne lenger hvis du har mulighet)

3

Servèr

Rett før servering tar du ut kanelstengene, tilsetter fløte, og lar det bli gjennomvarmt.

Server så med ris, og topp med koriander.

Vel bekomme, fra den norske bonden!

Ingredienser

Du trenger

Gilde grytekjøtt av lam	1 kg
Olje	1 ss
Hvitløksfedd	4 stk
Gul løk	1 stk
Finrevet ingefær	1 ss
Salt	1 ts
Garam masala	2 ss
Paprika	1 ts
Tomatpurè	2 ss
Hvitt sukker	2 ss
Karri	2 ss
Finhakkede tomater (boks)	2 pk
Kyllingbuljong	2 dl
Kanelstang	2 stk
Kremfløte	2 dl
Koriander	2 never
Ris	

Allergener

- Melkeprotein inkl laktose