



# Kala Chana

af sorte kikærter, ærter og tomater med mynteraita

**SÆSON** / VINTER

**KLIMAAANPRISNING** / 1,1 KG. CO<sub>2</sub> PR. PERSON /  
4,1 KG. CO<sub>2</sub> PR. KG FØDEVARE

**ANTAL** / 4 PERS.

**MÅLTID** / FROKOST / VEGETAR

**ALLEGENER** / MÆLK

## DU SKAL BRUGE

### Kala Chana

160 g sorte kikærter, tørrede  
80 g løg, finthakket  
2,4 g hvidløg, finthakket  
5 g ingefær, revet  
200 g tomater, grofthakket  
14 g smør  
10 g olie  
1,2 g spidskommen, stødt  
0,6 g gurkemeje, stødt  
1,2 g koriander, stødt  
0,6 g garam masala  
500 g grøntsagsboullion  
20 g ærter  
Citron, saft  
Salt

### Mynteraita

4 g mynte, plukket  
4 g koriander, plukket  
80 g yoghurt 3,5%  
1,2 g hvidløg, hakket  
6 g citron, saft  
Salt

**Kala Chana er det indiske ord for "sorte kikærter". Den er hurtig og nem at gå til, og så smager den skønt med de varme krydderier og den friske, syrlige mynteraita.**

## SÅDAN GØR DU

### Dagen før

Udblød kikærterne i rigeligt vand natten over.

### Kala Chana

Dræn kikærterne, og kog dem i rigeligt nyt vand i ca. 30-40 minutter, til de er møre. I en ny gryde, steg så løg, kikærter, hvidløg, ingefær og grofthakket tomat i smør og olie. Tilsæt krydderier sammen med grøntsagsboullion. Lad det koge ind i ca. 30 minutter. Tilsæt ærterne. Smag til med salt og citronsaft.

### Mynteraita

Blend urterne sammen med yoghurten og hvidløgene i en foodprocessor. Smag til med citronsaft og salt.

### Ved servering

Servér Kala Chana med koriander på toppen og mynteraita ved siden af.