

Image not found or type unknown



Oppskrift

Indisk lammegryte med ris

Image not found or type unknown



1

Slik gjør du

Del lammet i passe store biter. Varm olje i en stor gryte og brun lammet lett før du tilsetter hakket løk og steker til løken blir myk, ca 4-5 minutter.

2

Legg i hakket hvitløk, revet ingefær, salt, garam masala, karri og paprika. Bland lett sammen og rør inn tomatpure og sukker, så tilsetter du hakkede tomater, kyllingbuljong og kanelstenger. La det småputre i 50-60 minutter (gjerne lenger hvis du har mulighet.)

3

Retten før servering tar du ut kanelstengene, tilsetter fløte og lar det bli gjennomvarmt. Server med ris og strø over koriander.

Ingredienser

Lammestek

Gilde grytekjøtt av lam	1 kg
Olje	1 ss
Hvitløksfedd	4 stk
Løk	1 stk
Finrevet ingefær	1 ss
Salt	1 ts

Lammestek

Garam masala	2 ss
Paprika	1 ts
Tomatpurè	2 ss
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

- Paprika
- Melkeprotein inkl laktose