

## Grönsakscurry (6 port)

4 potatisar  
2 lökar  
3 vitlösklyftor  
1-2 msk curry  
1 tsk kardemummakärnor  
½ tsk bruna senapsfrön  
1 blomkålshuvud  
2 morötter  
1 liten squash  
1 burk kikärter  
1 burk krossade tomater  
2 dl grönsaksbuljong  
1 burk kokosmjölk  
1 dl Oatly havregrädde  
4 msk cashewnötter  
(Färsk koriander)

Skala och skär grönsaker och lök i grova bitar. Spola av kikärtorna. Fräs potatis, lök och vitlök i olja tillsammans med kryddorna, se till att det inte bränns. Häll över buljong och kokosmjölk och låt puttra i 10 minuter. Tillsätt burktomater, kikärter och resten av grönsakerna och låt koka tills det är mjukt. Rör ner 1 dl havregrädde. Strö ev. över grovt hackad koriander och nötter. Servera med basmatiris eller råris.

## Kryddat ris (Ur Himmelska rätter)

2 msk olja  
1 medelstor lök  
1 klyfta vitlök  
5 dl basmatiris  
10 hela nejlikor  
1 hel bit kanel/kanelstång  
½ tsk malen kardemumma  
5-7 dl vatten  
1 tsk salt  
1 ¼ dl gula russin  
1 ¼ dl hackade mandlar

Skär lök och vitlök i tunna strimlor och fräs i olja tills de är genomskinliga. Tillsätt ris, nejlikor, kanel och kardemumma och fräs i medelvärme tills riset är genomskinligt. Tillsätt vatten och smaka av med salt eller buljongpulver. Låt sjuda på medelhög värme tills riset är mjukt. Rör inte om. Rosta russin och mandel i lite olja. Rör ner i det kokta riset, blanda väl – klart att servera.

## Indisk linsgryta

1 gul lök  
2 morötter  
2 hacka vitlösklyftor  
2 msk olja  
1 msk riven färsk ingefära  
1 tsk malen koriander  
½ tsk malen kardemumma  
1 tsk kanel  
4 dl röda linser  
1 burk kokosmjölk  
1 burk krossade tomater  
1 tärning grönsaksbuljong  
Ca 2 – 3 dl vatten  
Salt

Hacka löken, riv eller skär morötterna i smala strimlor och pressa vitlöken. Fräs allt i oljan en stund. Blanda i kryddorna och rör runt. Häll i kokosmjölken, krossade tomater, buljong och linser och låt koka ca 20 min. Tillsätt salt efter smak. Ät tillsammans med t.ex. basmatiris.

## Fruktpilaff (ca 5 port)

500 g glutenkotletter/quorn/sojabitar  
40 g margarin  
1 lök  
salt  
2 tsk curry  
7,5 dl buljong  
3 dl ris  
2 halv persikor (konserverade)  
3 ananasringar (konserverade)  
1 banan  
2 msk mango chutney

Hacka löken. Fördela glutenkotletter/quorn/sojabitarna i tärningar och fräs dem tillsammans med lök, curry och salt i margarinet. När löken är stekt tillsätts ris och buljong. Låt det koka tills riset dragit in all vätska.

Låt frukten droppa av och skär i mindre bitar. Vänd frukten i lite margarin i en stekpanna och tillsätt mango chutney. Servera riset med frukten överst.