

# Maries chana masala

## Ingredienser (4-6 personer)

1 medium gul løk

1/2 tommelfingerlang bit ingefær

2 ss tomatpure

2 bokser hakka tomater

1 boks fullfet kokosmelk (250ml)

1 dl soyasaus

Krydder:

- garam masala
- gurkemeie
- chili
- korianderblader fra glass (om du bruker fersk kan du vente med å tilsette rett før servering)

2 bokser kikerter

Valgfrie grønnsaker (favoritten er blomkål, gulrot og brokkoli)

## Til servering

Ris

Naan (Eldorados og Coops inneholder ikke melk/er veganske)

## Slik lager du masalaen

- Hakk løk og stek den i olje i en stor kjele til den blir blank
- Når løken er blank tilsetter du tomatpure og krydder (om du bruker fersk koriander kan du vente med den til rett før servering)
- Rør rundt så krydderet og tomatpureen smelter litt inn i løken
- Tilsett ingefær, hakka tomater, kokosmelk og soyasaus og rør rundt
- La masalaen koke opp og la den småputre en god stund (til den har kokt litt inn/reduert litt)
- Smak til underveis og tilsett mer av det du foretrekker (mer krydder, kokosmelk, soyasaus), mulig du trenger salt

- Skyll kikertene i et dørslag til all laken er skylt bort. det ser du når det slutter å skumme. ps: kikertlake kan erstatte eggehvite i marengs
- Når masalaen er redusert litt tilsetter du kikertene og grønnsakene. la det hele koke opp og kok videre til grønnsakene er i ønsket tyggemotstand (frosne grønnsaker krever litt kortere tid enn ferske)
- Server med ris og naan, gjerne hjemmelaget. Jeg har hatt stor suksess med denne oppskriften: <https://greenbonanza.com/2017/01/16/hjemmelaget-vegansk-nan/>

## Karbonavtrykk

Masala m/ 500 g blomkål: 2870 gCO<sub>2</sub>e

Ris: 460 gCO<sub>2</sub>e for 340 g

Nan: 455 gCO<sub>2</sub>e

