

AVIAL, grænmetiskarrý frá Suður-Indlandi

Fyrir 4

½ tsk túrmerik, malað

200 g gulrætur, skornar í stafi

200 g sæt kartafla, skorn í stafi

200 g baunir, td soðnar kjúklingabaunir

Sjóða 500 ml af vatni í potti, setja túrmerik og gulrætur, minnka hita og láta malla í 5 mín. Bæta við kartöflunni sætu og baununum. Láta suðu koma upp, síðan lækka og láta malla í 5 mín. Þar til grænmetið er næstum soðið í gegn.

50 g rifin kókoshneta eða 50 g kókosmjöl og 1 dl kókosmjólk, hrært saman

5 cm rifinn engifer

4 grænir chiliparárvextir, skera niður og hafa fræin með

2 tsk malað kúmmín (cumin)

420 ml þykk hrein jógúrt (td. grísk)

Setja kókosmaukið og chilipiparinn í blandara og mauka með smá vatni. Setja út í grænmetið ásamt kúmmíni, salta eftir smekk (duglega) og láta malla í 2 mín. Hella jógúrtinu í og láta hitna í gegn.

1 msk olía

10 karrýlauf

Að lokum (tarka): hita olíu í litlum potti, setja laufin úti og steikja þar til þau verða stökk, hella heitri olíunni með lafunum yfir réttinn.