



## Bataattia ja linssimuhennosta

40 annosta

### BATAATTI

5 kg bataattia  
oliiviöljyä  
suolaa  
mustapippuria

### LINSSIMUHENNOS

1 l belugalinssejä  
5 kpl sipulia  
5 kpl punaista chiliä  
5 kpl valkosipulin kynttä  
4 kpl varsisellerin vartta  
1 kg tomaattimurskaa  
1 l kasvislientä  
1 tl muskottipähkinää jauhattuna  
3 tl jeeraa jauhattuna  
2 tl fenkolinsiemeniä jauhattuna  
2 tl korianterinsiemeniä jauhattuna  
2 tl jauhattua inkivääriä  
2 tl mustapippuria jauheena  
suolaa, öljyä

Kuori bataatit ja leikkaa n. 3 x 3 cm kuutioksi. Mausta kuutiot suolalla, mustapippurilla sekä oliiviöljyllä. Paahda 200-asteisessa uunissa n.15 minuuttia, kunnes ne ovat kypsiä, mutta vielä napakoita. Jäähdytä. Kuori sipulit, pese varsiselleri ja chili. Kuutioi sipuli ja varsiselleri pieneksi, murskaa ja hienonna valkosipuli ja chili. Kuumenna tilkka öljyä kattilassa, ja freesaa kasvikset. Pyörittele pari minuuttia ja lisää kuivat mausteet. Jätä suola vielä tässä vaiheessa pois ja lisää se vasta lopussa. Friesaa mausteiden kanssa, kunnes kasvikset ovat pehmeitä. Lisää kattilaan linssit, kasvisliemi sekä tomaattimurska ja anna porista kevyesti, kunnes linssit ovat kypsiä n. 20 minuutin kuluttua. Mausta suolalla ja tarkista maku!

### VINKIT!

1

Voit käyttää myös muita linssejä kuin belugaa. Mustat belugalinssit kestävät kuitenkin kypsennystä parhaiten, eivätkä mene niin helposti puuroksi kuin punaiset linssit. Vihreät linssit kestävät kypsennystä paljon paremmin kuin punaiset ja lähes yhtä hyvin kuin mustat belugalinssit.

2

Bataatit voit valmistaa jo edellisenä päivänä. Voit käyttää myös muuta kuin bataattia, kuten vaikkapa intialaista paneerjuustoa!

3

Mahdollisesti yli jäänyt linssimuhennos toimii loistavasti seuraavana päivänä lounaskeiton pohjana!

4

Linssimuhennoksessa kuuluu olla voimakkaasti makua, mutta sen ei kuulu olla tulista. Voit käyttää myös muita mausteita, kuten neilikkaa ja/tai sinapinsiemeniä. Maustesuhteita voit myös muuttaa oman maun mukaan.

5

Kypsennä linssit aina kypsiksi kunnolla keittämällä, jolloin niiden valkuaisaine lehtiin tuhoutuu eikä se pääse aiheuttamaan ikäviä vatsaongelmia.

*Intialaisten  
makujen  
innoittama  
kasvisruoka!*



GN-VUOKA PATUN  
ASTIAMALLISTOSTA

## **LINSSIMUHENNOSTA**

kannattaa maustaa reilusti ja  
rohkeasti – ei kuitenkaan tulisesti!