



Gryderet med champignon, varme krydderier og agurkeraita

En vegetarisk gryderet opskrift med masser af varme krydderier. Denne gryderet med champignon smager dejligt med agurkeraita, og kan serveres med ris eller naanbrød.



[Bedøm opskrift](#)



60+ min



Mar – Okt



Dagligt grønt



Lav på gluten



Vegetar

Ingredienser

5 personer

Gryderetten

400 g **brune og hvide champignon, hele og rensede for jord**

1 spsk olivenolie

150 g **løg i både**

3 fed hvidløg

2 **mild chili med kerner, skåret i tynde skiver**

20 g fintrevet ingefær

1 tsk ras el hanouth eller sambal oelek

150 g **gulerødder i tern**

500 g hakkede tomater fra dåse

2 dl vand

1.5 tsk salt

1 dåse kikærter

100 g lyse rosiner (kan udelades)

1.5 dl yoghurt naturel

1 håndfuld **friske koriander**

Agurkeraita

1 lille **agurk, skåret i tern eller strimler**

150 g skyr

50 g **rødløg, skåret i fine både**

½ **finthakket grøn chili**

salt og peber

1 håndfuld hakket mynteblad

Tilbehør

ris

Opskrift: Frugtformidlingen, Styling: Gitte Heidi Rasmussen, Foto: Betina Hastoft.

Tilberedning

- 1 Rens de hele champignon. Steg omhyggeligt de hele champignon på en varm pande, så de får en dejlig stegt smag. Sæt svampene til side.
- 2 Skær løgene i både og hak hvidløget. Skær chilien med kernerne i tynde skiver, og skær gulerødderne i grove tern.
- 3 Brun løgene let i en tykbundet gryde og tilsæt hvidløg, chili og ingefær samt de tørrede krydderier. Rist ingredienserne godt igennem.
- 4 Tilsæt gulerødderne, de hakkede tomater, vand og salt i gryden og bring det hele i kog. Rør i gryderetten undervejs.
- 5 Tilsæt de udblødte kikærter, stegte svampe og rosiner og lad gryden simre en times tid til saucen er tyk. Lad gerne retten simre i en times tid før servering.
- 6 Til agurkeraita skal du skære agurken i tern eller strimler, rødløget i fine både og finhak chilien. Bland agurker, rødløg, chili, salt og peber og den hakkede mynte i skyren. Sæt agurkeraitaen på køl.
- 7 Før serveringen tilsættes yoghurt, grofthakkede koriander og gryderetten smages til med salt eller krydderier.
- 8 Server med lune naanbrød eller kogte ris.



Tip

Retten kan med fordel laves dagen før, så krydderierne får tid til at trække ud i sovsen. Alternativt lad retten stå en times tid før servering.

Server retten med lune naanbrød eller kogteris.

