



## Kryddig lammgryta med röda linser

Ingredienser 2 personer

---

250 g	lammstek, benfri
1 st	vitlöksklyfta, pressad
0,75 msk	ingefära, riven. färsk (ca 3/4 msk)
1 tsk	chilipulver
1 msk	olja
1 tsk	kinesisk soja
2 krm	salt
1,5 dl	vatten
40 g	bladspenat, färsk
0,5 dl	mini fraiche, (5%)

### Tillbehör:

0,75 dl	linser, torkade, röda (60 g)
2 st	tomater
0,5 st	rödlök, strimlad

### Tillagning

---

I bästa lammtider måste även den som vill äta smalt kunna njuta av lammkött. Välj gärna rostbiff eller annan benfri del från lammsteken.

1. Skär köttet i smala strimlor.

Blanda det med vitlök, ingefära, chilipulver olja och soja.

2. Bryn köttet i en stekpanna med släpplätt-beläggning. Salta och häll i vattnet. Låt grytan sjuda 10 minuter. Tillsätt spenat och mini fraiche och låt grytan sjuda någon minut. Smaka av med salt.

3. Tillaga linserna enligt beskrivningen på påsen. Servera grytan med kokta röda linser och tomatsallad med rödlök.