

Mungbönssoppa med spenat 3-4 personer

1¾ dl mungbönor

¾ tsk gurkmeja

12 dl vatten

2 tsk ghi eller annan olja

1½ tsk färsk ingefära

½ färsk chili, finhackad

¾ tsk spiskummin

¾ tsk anis

¾ tsk kalonjifrön

¾ tsk bockhornsklöver

1 tsk hing

2 tsk salt

70 gr spenat, finhackad

1. Koka börnorna och ta bort skummet. Tillsätt gurkmeja. Lägg på lock och koka på medelvärme under ca 40 minuter eller tills börnorna är sönderkokta. Mixa soppan med en stavmixer. Rör ner spenaten i soppan. Koka någon minut till.

2. Värm ghi i en liten kastrull och när den är varm tillsätt de hela kryddorna. När de mörknat lite grann tillsätt hing och bockhornsklöver, färsk chili och ingefära. Häll snabbt kryddblandningen i soppan.

Alterbativ till kryddning, om du känner dig osäker att steka kryddor kan du köpa kryddblandningen panch puran, den ska inte stekas. Finns att köpa i asiatiska butiker.