

# En dags mat – Indien

## Frukost



Mannagrynskakor, ångkokta, Yoghurt, Linser med olja, Tomat-lökchutney

## Lunch



Linsgryta med grönsaker, Stekt potatis, Ris, Yo

# En dags mat – Indien

## Middag



Indiskt bröd (fullkornsmjöl), Lins- och spenatröra,  
Grönsaksröra med ochra, lök, vitlök, chilipeppar, kummin, koriander

## Mellanmål



Friterad paprika och chilifrukt (i kikärtspulver från idisk affär)  
Chaite med mjölk och socker

# En dags mat – Indien

\*En dags mat fotograferad av kvinna från Indien som bott i Sverige okänd tid