

Indien



En dags mat fotograferad av kvinna från Indien som bott i Sverige



Frukost

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



Lunch

Linsgryta med grönsaker, Stekt potatis, Ris, Yo.



Middag

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



Mellanmål

Friterad paprika och chilifrukt (i kikärtspulver från indisk affär)

Chaite med mjölk och socker.

