inköpslistan.se

Av: Hanna

4 port

Grönsaker, Huvudrätt

HET BÖNGRYTA

Ingredienser

1 burk bruna bönor
1 st lök, gul
2 klyftor vitlök
1 msk ingefära, färsk
2 msk rapsolja
2 tsk koriander
1 tsk gurkmeja
1 tsk spiskummin
1 burk tomater, passerade
1 msk tomatpuré
$^{1}/_{2}$ tärning buljong, grönsak
svartpeppar
cayennepeppar
salt

Gör så här

Koka bönorna enligt anvisningen på paketet.
Skala och hacka löken.
Hacka vitlöksklyftorna.
Skala ingefäran(valnötsstor bit) och riv den.
Fräs lök med vitlök och ingefära några minuter på svag värme i oljan. Blanda i koriander, gurkmeja och spiskummin och fräs ytterligare en stund. Rör ner kokta, väl avrunna bönor, tomatkross, tomatpuré och buljong. Koka 10 minuter, smaka av med peppar och eventuellt salt. Bjud råris och grönsaker till.