

inköpslistan.se

Av: Iréne

2 personer

Grönsaker, Huvudrätt, Budget, Lättlagat, Vegetariska

INDISK BÖNGRYTA*

Ingredienser

1/2 st lök, röd
1 msk rapsolja *(för stekning)*
1 tsk curry
1 msk curry garam marsala *(Indiskt, finns på påse.)*
1 burk borlottibönor *(ca 2 dl)*
1 burk kikärtor *(ca 2 dl)*
100 g haricots verts *(färska)*
salt
1 tsk socker
2 krm spiskummin
2 dl matyoghurt
1 msk mynta *(hackad/ kan uteslutas.)*
1 st naanbröd *(Indiskt bröd)*

Gör så här

Skiva rödlöken och fräs den i olja tillsammans med curry och garam marsala.

Skölj bönor och kikärtor i vatten, dela haricots verts på mitten och tillsätt allt i grytan.

Krydda med salt, socker och spiskummin.

Låt alltsammans fräsa några minuter.

Rör ner yoghurten och toppa eventuellt med hackad mynta.

Servera med varmt naanbröd som man bryter och suger upp såsen med.