

inköpslistan.se

Av: Lena

4 port

Grönsaker, Huvudrätt, Budget, Lättlagat

INDISK GRYTA MED KIKÄRTER OCH LINSER

Ingredienser

1 st lök, gul
2 st morötter
2 klyftor vitlök
1 st chili, grön
1 msk ingefära, färsk
(eller 1 tsk torkad)
5 dl buljong, grönsak
2 dl linser, röda
1 tsk spiskummin
1 tsk gurkmeja
150 g haricots verts *(gröna bönor)*
$^1/_2$ tsk salt
1 krm svartpeppar
1 burk kikärtor
matyoghurt *(eventuellt)*

Gör så här

Hacka löken, riv morötterna, finhacka chilin och vitlöken samt finriv ingefäran. Fräs i olja i några minuter. Skölj linserna och tillsätt dem tillsammans med buljongen, spiskummin och gurkmeja. Koka i 5 minuter under lock. Tillsätt de gröna bönorna och koka i 5 minuter till. Salta och peppra. Skölj kikärtorna, tillsätt dem och låt bli varmt.
Servera gärna med en klick matyoghurt och bröd.