



bild saknas

- 2 port
- Grönsaker, Huvudrätt, Budget, Lättlagat, Vegetariska

KIKÄRTSGRYTA

Ingredienser

- 1 burk kikärter (*Sköljda och avrunna*)
- 1 burk tomater, krossade
- 1 st paprika, röd
- 1 st lök, gul
- 3 klyftor vitlök
- 2 tärningar buljong, grönsak
- 1 dl mango chutney
- 1 tsk paprikapulver (*efter smak*)
- 1 tsk lökpulver (*efter smak*)
- 1 krm tabasco (*efter smak*)
- 1 tsk garam masala (*efter smak*)
- 1 tsk salt (*efter smak*)
- 1 krm svartpeppar, grovm. (*efter smak*)
- 1 msk olivolja (*efter smak*)

Gör så här

Skär löken och stek den i olja tills den är genomskinlig. Strimla paprikan och låt den smälta ner i stekpannan tillsammans med löken. Tillsätt kikärtorna, de krossade tomaterna och Mango chutney. Pressa i vitlöken och krydda efter tycke. Låt puttra på svag värme i ca 10 minuter. Servera med ris eller nybakat bröd.