

inköpslistan.se

Av: Kajsa Adolfsson

2 port

Grönsaker, Huvudrätt, Budget, Lättlagat, Vegetariska

KIKÄRTSGRYTA

Ingredienser

1 burk kikärtor *(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. Strimmla paprikan och låt den smälta ner i stekpannan tillsammmans med löken. Tillsätt kikärtorna, de krossade tomaterna och Mango chutneyn. Pressa i vitlöken och krydda efter tycke. Låt puttra på svag värme i ca 10 minuter. Servera med ris eller nybakat bröd.