

inköpslistan.se

Av: Petra Micke

4 port

Fisk, Huvudrätt, Lättlagat

KIKÄRTSGRYTA MED TONFISK

Ingredienser

1 burk tonfisk i vatten
1 burk kikärtor
1 burk tomater, krossade
1 dl oliver, svarta
3 st feferoni
1 tsk spiskummin *(malen)*
1/2 tsk koriander
1 tsk vitlökspulver
1 msk olivolja *(eller annan matolja)*
1 tsk socker
2 msk citron *(pressad)*
3 dl couscous

Gör så här

1. Fräs spiskummin, koriander och vitlök med olja. Tillsätt tomater och låt koka ihop lite.
2. Hacka feferonin, tillsätt den tillsammans med oliverna. Låt grytan koka medan du tillagar cous cous enligt anvisning på paketet.
3. Tillsätt avrunna kikärtor och koka i ytterligare någon minut. Tillsätt tonfisk i bitar och citron innan servering, blanda och tag från värmen.