



VEGETARISK

Vegetarisk lins- och böngryta med curry och kokosmjölk

Kock: **Michael Hoffman** Tid: **30 min** Portioner: **4**



Här bjuder jag på ett enkelt och snabblagat vegetariskt recept med röda linser, kidneybönor och kokosmjölk. Snabbt, lätt och väldigt mättande och gott!



INGREDIENSER

2 st gula lökar, finhackade
2 st vitlöksklyftor, finhackade
5 st morötter, skalade och rivna
1 dl vitt vin
1 msk tomatpuré
2 brk krossade tomater
3 dl kokta kidneybönor
2.5 dl okokta röda linser
1 msk curry
1 brk kokosmjölk
bladpersilja, strimlad

GÖR SÅ HÄR

- 1** Fräs lök och vitlök i lite olja i en kastrull. Ta i morötterna, tomatpuré, curry och låt fräsa någon minut.
- 2** Ta i vinet och dem krossade tomaterna. Låt koka upp och ta sedan i linserna. Låt dem koka färdiga och ta i kokosmjölken mot slutet tillsammans med kidneybönorna.
- 3** Smaka upp med salt och vitpeppar och avsluta grytan med strimlad bladpersilja.