



MALIN NORDBLOMS CHILIGRYTA



INGREDIENSER

- 400 gram bönfärs (min kom från Gudruns)
- 1 gul lök finhackad
- 3 pressade vitlökar
- 400 gram vita bönor i tomatsås
- 300 gram krossade tomater
- 1 msk tomatpuré
- 1/2-1 tsk chilipulver
- 1/2 tsk chili flakes om du vill ha lite mer drag
- 1 tsk paprikapulver
- 1 liten finriven morot
- 1/2 tsk mortlad spiskummin
- 1 tsk buljongpulver
- 3-4 msk olivolja eller rapsolja att steka i
- persilja eller koriander att ha på toppen
- Om du äter ost så kör ner en Parmesanostskalk i grytan, det ger god smak. Salta mindre isåfall!

GÖR SÅ HÄR

4 portioner

Gör så här:

- Häll 2 msk olja i en panna med höga kanter och fräs löken på mellanvärmegrad i 2 minuter.
- Blanda tomatpuréen med löken, och tillsätt sedan bönfärsen. Eventuellt behöver du hälla i lite ner olja. Fräs i cirka 3 minuter under omrörning.
- Häll i bönorna, buljongpulvret och de krossade tomaterna, rör runt ordentligt.
- Häll i chilipulver, (chili flakes), paprikapulver, den rivna moroten, spiskummin och rör runt. Om du vill ha parmesanost i chiligrödan så lägger du i den också.
- Pressa ner vitlöken, salta och peppra och smaka av.
- Låt stå och puttra lite och servera sedan.

Recept och bild Malin Nordblom, Instagram [fabfoodieswede](#)

Mail fabfoodieswede@hotmail.com

