



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Island stew - Gryte med søtpotet, bønner, spinat og sprø maistopping

Island stew

1 stk gul løk
1 stk hvitløksfedd
½ bit ingefær
1 stk søtpotet
1 stk lime
50 g spinat
1 pakke borlottibønner
½ pakke karri
1 pakke kokoskrem
1 pakke grønnsaksbuljong
3 dl vann ^B

Sprø maistopping

1 pakke svarte bønner
1 pakke mais
1 bunt koriander
1 stk rød chili
1 pakke små tortillachips
1 stk limeskall

olje ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 225 grader varmluft.
2. **Island stew, forberedelse:** Skrell løken, hvitløken, ingefæren og søtpoteten. Skyll limen og spinaten. Ha borlottibønnene i en sikt og skyll dem i kaldt vann. Finhakk løken, hvitløken og ingefæren, og kutt søtpoteten i terninger. Finriv skallet fra limen og spar det til senere.
3. **Island stew:** Varm opp en stor kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken i 2 minutter. Tilsett hvitløken, ingefæren og karrien og stek videre i 1 minutt. Ha så i kokoskrem, 3 dl vann, grønnsaksbuljongen og søtpotetterningene og kok under lokk på middels varme i 10 minutter.
4. **Sprø maistopping:** Ha de svarte bønnene og maisen i en sikt og skyll dem i kaldt vann. Ha de svarte bønnene og maisen utover på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje og salt. Stek de svarte bønnene og maisen i ovnen i omtrent 10 minutter.
5. **Island stew, fortsettelse:** Ha borlottibønnene og spinaten i gryten og kok i 1 minutt. Smak til med salt, pepper og limesaft.
6. **Sprø maistopping, fortsettelse:** Skyll korianderen og chilien. Finhakk korianderen og kutt chilien i tynne skiver. Ta ut brettet med svarte bønner og mais fra ovnen og vend inn tortillachips, koriander, chili, og limeskallet fra punkt 2.
7. Server gryteretten med maistoppingen. God middag!