



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Black bean curry med peanøtter, mango og koriander

Bulgur

125 g bulgur

Black bean curry

1 stk gul løk

1 stk hvitløksfedd

1 stk mango

1 pakke svarte bønner

½–1 pakke rød currypaste

1 boks hakkede tomater

½–1 pakke kokoskrem

1 pakke grønnsaksbuljong

1 stk lime

½ pakke chiliflak

1 ts sukker ^B

2 dl vann ^B

Salat

1 stk hjertesalat

½ pakke chiliflak

½ ss eplesider-, hvitvins- eller blank eddik ^B

Tilbehør

1 bunt koriander

1 pakke hakkede peanøtter

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Bulgur: Tilbered bulguren som anvist på pakken.

2. Black bean curry, forberedelser: Skrell og finhakk løken og hvitløken. Skrell og kutt mangoen i terninger. Ha de svarte bønnene i en sil, og skyll dem under kaldt vann.

3. Black bean curry: Varm opp en vid gryte til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken, hvitløken og 1 ss av den røde currypasten i omtrent 2 minutter. Tilsett de hakkede tomatene, bønnene, kokoskremen, grønnsaksbuljongen, 1 ts sukker og 2 dl vann. Kok opp under omrøring, og la curryen småkoke i omtrent 5 minutter.

4. Black bean curry, fortsettelse: Skyll og finriv skallet på limen (kun det grønne). Tilsett limeskallet og saften fra hele limen i gryten. La det småkoke i omtrent 2 minutter. Bland inn mangoen og smak til med chiliflakene og litt salt.

5. Salat: Skyll, tørk og kutt salaten grove biter. Ha salaten i en serveringsskål og vend inn ½ ss eddik, litt salt og pepper. Smak til med ønsket mengde av chiliflakene.

6. Tilbehør: Skyll og grovhakk korianderen. Topp gryten med korianderen og peanøttene. Server bulguren og salaten til gryten.



Mangoen kan serveres i salaten hvis du heller ønsker det.