



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, kokoskrem, 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 (kun det grønne) på limen. Tilsett limeskallet og saften fra 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 koriander og peanøttene, og server bulguren og salaten til.



TIPS!

Mangoen kan serveres i salaten hvis du heller ønsker det.