



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Coconut bean curry med bulgur

Coconut bean curry

Gul lök 1 st
 Tomat 1 st
 Morot 1 st
 Vitlök 1 klyfta
 Garam masala ½ förp
 Tomatpuré ½ förp
 Coconut cream 1 förp
 ● Vatten 2 ½ dl
 Grönsaksbuljong ½ påse
 Kidneybönor, 190g 1 förp
 Kikärter, 380g 1 förp
 Babyspenat 30 g
 Lime ½ st

Till servering

Bulgur 125 g
 Lime ½ st

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Svartpeppar,
 Vatten

1. Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.
2. **Coconut bean curry:** Grovhacka gul lök och tomat. Grovriv morot. Hetta upp lite olja i en stekgryta och fräs lök, morot och pressad vitlök ca 2 min. Tillsätt garam masala och tomatpuré, fräs ytterligare ca 1 min.
3. Blanda i coconut cream, vatten och grönsaksbuljong, låt koka upp. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar. Sjud under lock ca 5 min.
4. Häll av och skölj kidneybönor och kikärter. Blanda ner bönorna, tomat, babyspenat (spara lite till servering) och pressad limesaft i grytan. Sjud ytterligare ca 3 min.
5. Klyfta resten av limen. Toppa coconut bean curry med babyspenat. Servera med bulgur och limeklyfta.