



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Black bean curry med jordnötter, mango och koriander

Black bean curry

Bananschalottenlök 1 st
 Vitlök 1 klyfta
 Mango 1 st
 Svarta bönor 1 förp
 Curry 1 förp
 Kons. körsbärstomater 1 förp
 Coconut cream 1 förp
 Grönsaksbuljong 1 påse
 Lime ½ st
 Chili flakes
 🏠 Neutral olja
 🏠 Vatten 2 dl
 🏠 Salt

Till servering

Bulgur 125 g
 Koriander 10 g
 Jordnötter 40 g

Sallad

Romansallad ½ st
 Rädisor 1 förp
 Chili flakes
 🏠 Vitvinsvinäger
 🏠 Salt
 🏠 Svartpeppar

1. Förberedelser: Finhacka bananschalottenlök och vitlök. Skala och tärna mango. Håll av och skölj svarta bönor.

2. Till servering: Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.

3. Black bean curry: Hetta upp lite neutral olja i en stekgryta. Fräs lök, vitlök och curry ca 2 min. Tillsätt konserverade körsbärstomater, svarta bönor, coconut cream, vatten och smulad grönsaksbuljong. Sjud ca 5 min.

4. Skölj limen ordentligt i ljummet vatten och finriv skalet. Tillsätt limeskal och pressad limesaft till grytan. Sjud ca 2 min. Blanda ner mango. Smaka av med lite salt och chili flakes.

5. Sallad: Bryt romansallad i mindre bitar. Skiva rädisor tunt. Blanda i en salladsskål med lite vitvinsvinäger, chili flakes, flingsalt och nymald svartpeppar.

6. Till servering: Grovhacka koriander och jordnötter. Strö koriander och jordnötter över currygrytan. Servera med nykokt bulgur och sallad.