



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

# Bönchili med svamp, rökt paprika och basmatiris

## Chiligryta

Champinjoner 125 g  
 Gul lök 1 st  
 Vitlök 2 klyftor  
 Röd chili 1 st  
 Svarta bönor 1 förp  
 Rökt paprikapulver ½ förp  
 Spiskummin ½ förp  
 Krossade tomater 1 förp  
 Kinesisk soja 1 tsk  
 🏠 Olja 1+1 msk  
 🏠 Vatten 1 dl  
 🏠 Rödvinvinäger 1 tsk  
 🏠 Socker 1 tsk  
 🏠 Salt ¼+½ tsk  
 🏠 Svartpeppar

## Ris

Basmatiris 135 g  
 Matyoghurt 1 dl

- Förberedelser:** Skär champinjoner i mindre bitar. Finhacka gul lök, vitlök och röd chili (se tips). Häll av svarta bönor.
- Till servering:** Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.
- Chiligryta:** Hetta upp neutral olja i en stekgryta och fräs champinjoner med 1 krm salt ca 3 min på hög värme. Lägg upp på ett fat och spara stekgrytan.
- Hetta upp mer olja i stekgrytan och fräs lök, vitlök och chili ca 2 min. Tillsätt rökt paprikapulver och spiskummin, fräs ca 1 min. Tillsätt krossade tomater, kinesisk soja, vatten, rödvinvinäger, socker och salt. Låt puttra minst 5 min.
- Vänd ner den stekta svampen och svarta bönor. Låt puttra ca 2 min. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
- Servera chiligryta med basmatiris och en klick matyoghurt.

**TIPS!** Tänk på att chili varierar i styrka, smaka dig fram till lagom hetta!