



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
 ● Olja 1+1 msk
 Rökt paprikapulver ½ förp
 Spiskummin ½ förp
 Krossade tomater 1 förp
 Kinesisk soja 1 tsk
 ● Vatten 1 dl
 ● Rödvinvinäger 1 tsk
 ● Socker 1 tsk
 ● Salt ¼+½ tsk

Ris

Basmatiris 135 g
 Matyoghurt 1 dl

Att ha hemma ●

Olja, Rödvinvinäger,
 Salt, Socker,
 Svartpeppar, Vatten

- 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!