

Nordafrikansk bönwok

Woka röda bönor, grönsaker, exotiska kryddor, citronsaft och russin och du har en mustig och ovanligt dekorativ rätt.



Ingredienser, 4 portioner

- 1 gul lök
- 1–2 vitlöksklyftor
- 1 aubergine
- 1 squash
- 1–2 msk rapsolja
- 1 tsk smör
- 1 tsk spiskummin
- 1 tsk koriander
- 1 tsk salt
- 1 krm chilipeppar
- saft och finrivet skal av ½ citron, ca 1 ½ msk citronsaft
- 1 burk röda bönor, ca 400 g
- ½ dl russin

Gör så här

Tillaga couscousen enligt anvisningarna på paketet.

Skala och finhacka lök och vitlök. Skölj och skär aubergine och squash i strimlor. Hetta upp olja och smör. Woka lök och vitlök när smöret blivit brunt. Tillsätt aubergine och squash och låt woka med 3–4 minuter. Tillsätt kryddor, citronsaft och citrusskal.

Spola hastigt av bönorna i kallt vatten och låt rinna av. Vänd ner bönor och russin i woken.

Servera bönwoken med couscous och en klick matyoghurt.

Näringsvärden	Per portion inkl. tillbehör
Energi	400 kcal
Protein	15 g
Kolhydrat	63 g
Fett	10 g
