



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Black bean curry med jordnötter, mango och koriander

Black bean curry

Mango 1 st
Bananschalottenlök 1 st
Vitlök 1 klyfta
Svarta bönor, 380g 1 förp
Curry 1 förp
Kons. körsbärstomater 1 förp
Coconut cream 1 förp
● Vatten 2 dl
Grönsaksbuljong 1 påse
Lime ½ st
Chili flakes

Sallad

Mixsallad 50 g
Vitvinsvinäger 15ml ½ påse
Chili flakes

Till servering

Bulgur 125 g
Koriander 20 g
Hackade jordnötter 1 förp

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Vatten

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

2. Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.

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

4. Skölj limen 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: Lägg mixsallad i en salladsskål och blanda med lite vitvinsvinäger, chili flakes och salt.

6. Toppa grytan med koriander och hackade jordnötter. Servera med bulgur och sallad.