



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Mustig grönsaksgryta med couscous och fetaost

Grönsaksgryta

Kidneybönor (380g) ½ förp
Fänkål 1 st
Morot 1 st
● Olivolja ½ msk
Cocktailtomater 250 g
Vitlök 1 klyfta
Tomatpuré 1 förp
Flytande honung 1 förp
Paprikapulver ½ förp
Spiskummin ½ förp
Chili flakes 1 krm
● Vatten 2 dl
Grönsaksbuljong ½ påse

Couscous

Couscous 125 g
● Vatten 2 ½ dl
Grönsaksbuljong ½ påse

Topping

Salladslök 1 förp
Fetaost 100 g

Att ha hemma ●

Olivolja, Salt, Svartpeppar, Vatten

- 1. Grönsaksgryta:** Häll av och skölj kidneybönor. Halvera och skär bort rotfästet på fänkålen. Skär fänkål och morot i cm-stora bitar.
- 2.** Hetta upp olivolja i en stekgryta. Fräs fänkål, morot, cocktailtomater och pressad vitlök ca 5 min.
- 3.** Tillsätt tomatpuré, flytande honung, paprikapulver, spiskummin, chili flakes, vatten och grönsaksbuljong. Låt koka under lock ca 10 min. Lägg ner bönorna när ca 2 min av koktiden återstår. Smaka av grytan med lite salt och nymald svartpeppar.
- 4. Couscous:** Häll couscous i en bunke. Koka upp vatten och grönsaksbuljong. Häll den varma buljongen över couscousen och låt stå ca 10 min. Fluffa grynen med en gaffel.
- 5. Topping:** Finstrimla salladslök. Bryt fetaost i mindre bitar.
- 6.** Strö fetaost och salladslök över grytan. Servera mustig grönsaksgryta med nykokt couscous.