

BRUNE BØNNER I KRYDRET SOVS

250 g. brune bønner
(bønnerne lægges i blød 10-12 timer, smid vandet ud, og kog bønnerne i nyt vand 1 time)
lidt olie
1 bdt. fintsnittede forårsløg
½ groftreven squash
2-3 groftrevne gulerødder
3-4 hvidløg
3-4 tsk. grønsagsboullion (f.eks. fra Helios)
1 tsk. sød chilipulver
1 tsk. mild paprika
1 tsk. tørret basilikum
1 ds. hakkede tomater
vand (fyld den tomte tomatdåse – det plejer at være fint)
evt. salt og peber
evt. lidt chili i olie – men pas på – det ER hammerstærkt (fra tyrkisk butik)

Når først bønnerne er udblødt og kogt, er denne ret hurtig og enkel.

I en sauterpande eller gryde svitses forårsløg, squash, gulerødder og presset hvidløg.

Så tilsættes chilipulver, paprika og basilikum sammen med de hakkede tomater og vand.

Jeg anbefaler grønsagsboullion som jeg har angivet i opskriften, men man kan også klare sig med salt og peber.

De kogte brune bønner tilsættes, og retten simrer ca. 10 min. Færdig – Sådan!

Retten serveres med løse majs og evt. også lidt brød som tilbehør.

Måske har du mødt retten før, for originalopskriften har jeg fundet bag på posen med bønner, som er økologiske af mærket NATURA (føres i Brugsen). Jeg har så selv "arbejdet" lidt med den, så der bl.a. er kommet flere grønsager i.

God fornøjelse og