
Vegi sin carne med bønner og kikærter

Det skal du bruge til 2 personer

- 1 brik kikærter
- 1 brik bønner
- 1 brik flåede tomater
- 1 blomkål
- 1 grøn peber
- 2 tomater
- 1 fed hvidløg
- 1 løg
- 1 stor kartoffel
- 2 dl. ingefær & citronsaft
- Frisk eller tørret timian
- 1 pose reven parmesan

Sådan gør du

- Grønt skæres ud i tern, løg i både og hvidløg i skiver, og det hele ristes godt af i olivenolie
- Steges til det er gylden, herefter tilsættes bønner, kikærter, flåede tomater, samt ingefær & citronsaft
- Det koges ind – der må gerne være bid – i ca. 12 -15 min
- Smages til og vendes med parmesan og frisk eller tørret timian

Man kan undlade bønner og kikærter, og så kun bruge grøntsager der er i sæson

Velbekomme



Vi mødes i Brugsen