

Grön linsgryta med blandade grönsaker (VV ca 4 Points)



Portioner: 4

Ingredienser:

- 150g gröna linser
- 2 pressade vitlöksklyftor
- 2 msk olivolja
- 1 msk äppelcidervinäger
- 1 rödlök, skuren i åtta klyftor
- 50 g minimajs, halverad på längden
- 1 gul strimlad paprika
- 1 röd strimlad paprika
- 50 g haricotsverts, halverade
- 1 ¼ dl grönsaksbuljong
- 2 msk flytande honung
- Salt och peppar efter smak

Gör så här:

1. Blötlägg linserna i en stor kastrull med kallt vatten i 25 min. Koka upp, sänk värmen och låt sjuda i 20 min. låt rinna av ordentligt.
2. Tillsätt 1 vitlöksklyfta, 1 msk olja och vinäger till linserna och blanda ordentligt.
3. Ha ner resten av oljan tillsammans med vitlöken i en stekpanna och woka löken, majscolvarna, paprikorna och haricotsverts i 3 till 4 min.
4. Tillsätt grönsaksbuljongen, koka upp och låt koka i ungefär 10 min eller tills vätskan har reducerats helt.
5. Tillsätt honungen och krydda med salt och peppar efter smak. Rör ner linsblandningen och koka i 1 min tills den är genomvarm.

Servera med basmatiris, tortillabröd och creme fraiche, pressa ev. i lite vitlök i creme fraichen