

Grønnsakswok med hermetiske tomater og basilikum

Ingredienser:

- 1 boks vannkastanjer
- 1 stk brokkoli i fine små buketter
- 2 stk finstrimlet gulrot
- 1 boks babymais (rå eller hermetisk)
- 200 g sukkererter
- 3 bokser hermetiske tomater
- 1 boks brune bønner eller kikerter
- 1 potte frisk finhakket basilikum
- salt & pepper

Fremgangsmåte:

- Vask og skrell gulrøttene og sukkerertene og skjær dem i fine strimler. Kutt brokkoli i fine små buketter.
- Sil av vannet på de hermetiske grønnsakene og skyll godt (ikke de hermetiske tomatene).
- Varm opp en stekepanne med litt olje. Ha i litt og litt av grønnsakene og stek de gylne.
(Ikke ha alle grønnsakene i på en gang, for da blir de kokt i stedet for stekt.)
- Når alle grønnsakene er ferdig stekt, helles de over i en gryte på svak varme. Hell tomatene over, og bland i den hakkede basilikummen.
- Smak til med salt og pepper.

Denne retten serveres med kokt ris, bulgur, bygggris eller kokt potet.