

Vegetarcouscous

En herlig vegetar gryte for 4 personer. Vel bekomme..

Ingredienser:

- 1 rødløk
- 1 båt hvitløk
- 1 ss olje
- 1 chili
- ½ ts ingefær
- ½ ts malt kanel
- 2 gulrøtter
- 1 ½ dl gr.sak buljong
- 1 boks herm. Tomater
- 1 boks kikerter
- 1 squash
- 1 dl rosiner
- 1 ts salt
- 1 ts pepper
- 2 ss finhakket persille
- 2 ss finhakket koriander
- 120 g couscous

Framgangsmåte :

- Grovhakk løk og finhakk hvitløk. Skjær squash, tomatene og gulrøtter i terninger.
- Varm olje i panne. Fres løk og hvitløk med chili, ingefær og kanel.
- Tilsett buljong, gulrøtter, tomater, kikerter, squash og rosiner. La koke i 5-6 min.
- Kok couscous etter anvisning på pakken og tilsett finhakka urter.
- Anrettes på fat med gr.sak stuing over.

290 kcal pr porsjon.