

Färs gryta med bönor

Tar ca. 30-40 minuter från start (förutom bönorna)

Bönorna har du redan klara i kylen eller kokar enligt receptet under Tillbehör.

-Skär upp vitkål, zucchini och morot i bitar. Ångkoka dem i ca. 10-15 minuter. Lägg först i morötterna då dem tar längst tid. Ha Biofood buljong eller Herbamaresalt i ångvattnet.

-Koka upp t.ex. kikärtspasta i buljong.

-Skär upp gul lök som du steker i kokosfett med en pressad färsk vitlök. Stek sedan upp 3-400 gram valfri färs ihop med löken.

-Häll över ett paket ekologiska krossade tomater och 1dl kokosgrädde.

Om du har kokat bönor så sparar du även kokvattnet som du använder här genom att hälla 2dl i grytan ihop med valfri mängd bönor. Krydda med cayennepappar, vitlökspulver, Herbamare salt och spiskummin.

-Låt allt stå och puttra tills grönsakerna är klara i ångkokningen.

-Grönsakerna häller du sedan ner i grytan och rör om ordentligt och låter allt puttra några minuter (*max 2-3:an på spisen*).

-Stäng av värmen. Pressa ner 1-2 vitlöksklyftor till.

Överkurs: Blanda 1dl ljummet vatten med 1msk Kuzu, 1msk Tamarisås och 1tsk Umeboshi. Låt det stå en stund tills de har börjat lösas upp. Rör runt ordentligt tills allt är upplöst i vätskan. Häll på detta i grytan precis innan du ska servera och rör om ordentligt.

-Servera med färsk rädisor och syrad Kimchi.

