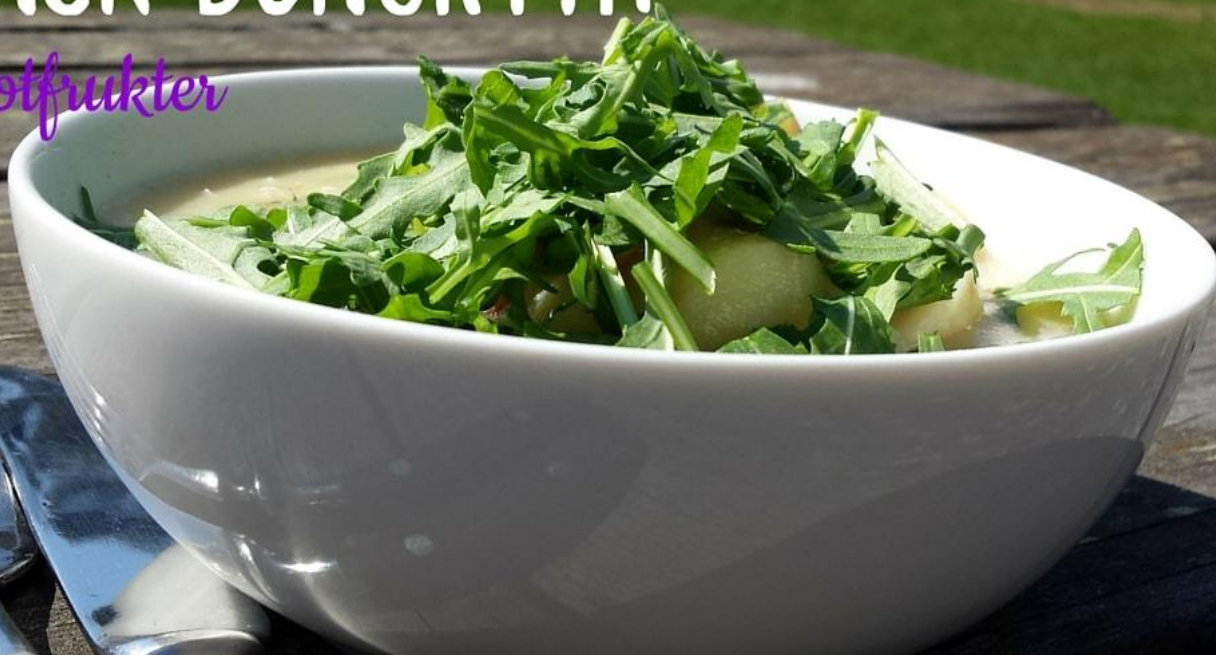


FRANSK BÖNGRYTA

med rotfrukter



Ingredienser (2-3 portioner):

1 msk	kokosolja
2 dl	hackad rotselleri
10-15 st	delikatesspotatis, i halvor
1	gul lök, hackad
2	vitlöksklyftor, pressade
5 dl	grönsaksbuljong
1 dl	vitt vin (ej nödvändigt)
¼ tsk	kajennpeppar
1 msk	timjan
1 burk	vita bönor eller andra bönor
1 dl	kokosmjölk el havregrädde
½ tsk salt	

Så här gör du:

Stek lök och vitlök i oljan tills den är mjuk. Tillsätt alla andra ingredienser förutom kokosgrädden & bönorna. Låt sjuda tills potatisen och sellerin är mjuka. Tar ca 15 min beroende på storlek på bitarna. Häll i bönorna och rör om. Häll till sist i kokosmjölken och låt sjuda någon minut. Känn om du behöver mer salt.

Servera med grönsallad!

EN GOD VEGOGRYTA
SOM ALLA TYCKER OM!