



Bönröra med rostad lök och stekt potatis

Antal: recept_2019_06_09

Ugnstekt potatis känns alltid rätt! Frågan brukar vara vad man ska äta till, ett smarrigt förslag är denna bönröra som bjuder på en smakrik, krämig ursäkt att äta potatisen.

Pris: 1 kr

Potatis till 2-3 portioner

1 gul lök
Salt
Chilipulver

2 pkt (390g) Kidneybönor
1 röd lök
2 vitlöksklyftor
5-6 kvisttomater
2 dl krossade tomater
1,5 dl sojagrädde
1 msk limejuice
1 tsk paprikapulver
1 tsk chilipulver
1 tsk timjan
Svartpeppar

Sätt igång ugnen på 225 grader. Skölj potatis och skär i mindre bitar.
Krydda med salt, svartpeppar och timjan. Stek till de fått färg, ca. 30 minuter.

Skala och skär en gul lök, fräs dessa i vatten i din stekpanna tillsammans med lite chilipulver och salt.
Häll av i en skål när den fått lagom färg.

Skala och hacka den röda löken samt vitlöksklyftorna.
Stek denna i vatten på medelvärme tillsammans med kryddorna.

Tillsätt de krossade tomaterna, de sköljda bönorna samt tomater. Låt steka upp och ställ sen på medelvärme.

Häll i sojagrädden och rör om ordentligt.

Lägg på den stekta löken tillsammans med till exempel spenat och servera tillsammans med potatisen.