

Skriva recept skriva recept skriva recept ja så har fredag och lördag sett ut. Ändå kan jag inte låta bli och gå utanför ramarna och pillra i grytorna i köket och mixtra med mat som inte tillhör nästa bok men kanske nästa vem vet. I alla fall var jag ensam i köket och ensam med lördagsmyset så då fick det bli en vegetarisk lite hot gryta. Rejält tilltagen så den räcker till imorgon med eller om det hade kommit en gäst till.

Drink före maten.

2 rödbetor

3 cm ingefära färsk

½ citron

Kör ingredienserna i en juicentrifug och njut av en härlig ingefärs shot

Kikärtsgryta

1st. förpackning kikärter

2 potatisar skivade

1 gul lök fint hackad

1 vitlöksklyfta tunt skivad

½ gul paprika skivad och urkärnad

2 tomater tärnad

1 morot skivad i slantar

1 msk citronsaft

2 dl vatten

rapsoolja

2 tsk Garam Masala Vår egen ☺

1 tsk röd currypasta Vår egen ☺

1 tsk spiskummin

1 tsk curry

1 tsk gurkmeja

salt efter smak

Häll upp kikärtorna i ett durkslag och skölj dem i kallt vatten. Fräs gul lök, vitlök, curry och morötter någon minut i en rymlig gryta. Tillsätt övriga ingredienser utom kikärter och låt de sjuda tills potatis och morotsslantarna är mjuka ca 10 minuter Tillsätt mer vatten om du ser att grytan blir för tjock i konsistensen. Tillsätt kikärter och låt grytan sjuda några minuter till. Servera!



