



Bönchili med öl och kakao

Av: Siri Barje Från: Kökets middag

16 ingredienser | 30 m

Vegansk chiligröta med två lite oväntade ingredienser i - kakao och öl. Kakaon ger grötan en härligt mustig smak. Servera chilin i mjuka tortillabröd med avokado och rikligt med koriander.

Ingredienser

 4 portioner

2 förp svarta bönor
1 röd paprika
1 gul lök (stor)
3 klyftor vitlök
2 tsk malen spiskummin

1 förp krossade tomater
33 cl öl, ljus lager
1 msk kakao
1 tsk sambal oelek
0,5 zucchini
salt
peppar
olja, till stekning

Till servering

mjuka tortillabröd
avokado
koriander



Foto: Tv4

Gör så här

Skala och hacka lök och vitlök.

Stek lök och vitlök på medelvärme i olja i en gryta tills gyllene.

Tillsätt spiskummin i grytan och låt fräsa någon minut.

Skölj bönorna och tillsätt dem i grytan, låt steka lite. Tillsätt därefter krossade tomater, öl, kakao och sambal oelek.

Rör runt och låt koka utan lock tills du har en tjock röra!

Dela, kärna ur och skär paprikan i små bitar. Skär även zucchini i små bitar.

Tillsätt paprika och zucchini i grytan och koka ytterligare 5 minuter. Smaka av med salt och peppar.

Servera med skivad avokado och koriander i tortillas.