

Inhandlingslista

Garam Masala

Ingredienser, 4 portioner

- 1 gula lökar
- 3 vitlöksklyftor
- 1 tsk chiliflakes
- 2 morötter
- 1 msk kokosolja
- 0,5 cm färsk ingefära
- 200g kokosmjök
- 800g kokta svarta bönor
- 400g krossade tomater
- 1 lime
- 2 dl vatten
- 1 msk lantbuljong (renee voltaire)
- salt och peppar
- Durra/quinoa/teffkorn/amarant för 4 portioner