

VEGETARRET – KIKÆRTEGRYDE



INGREDIENSER

2-4 personer

200 g tørrede kikærter
(eller fra dåse / 2 stk)

2 rødløg

5 fed hvidløg

3 tsk harissa

4 tsk spidskommen

1 tsk kanel eller hel kanelstang

Salt

4 ds flåede hakkede tomater

4 dl vand

2 auberginer

Kokosolie til stegning

150 g frisk spinat

Frisk koriander til pynt

SÅDAN GØR DU

Dagen før

Hvis man bruger tørrede kikærter, skal de sættes i blød dagen før og koges dagen efter med laurbærblade.

Dagen efter:

Pil rødløg og hvidløg, hak begge dele fint og brun det af i en gryde. Man kan med fordel gøre det i en gryde der kan tåle at komme i ovn.

Tilsæt harissa, spidskommen, kanel, salt, tomater og vand/bouillon.

Læg låg på gryden og lad det simre ca. en time eller stil retten i ovnen ved 175 grader i 1 time. Imens skæres auberginerne i små tern. Steg dem lidt af gangen på en pande med olie til de er bløde og gyldne. Krydr dem med salt.

Rør i retten – smag til med krydderierne og tilsæt evt. mere bouillon, konsistensen må ikke blive for tynd. Tilsæt auberginer og kikærter og lad retten simre i yderligere 20 min.

Skyl spinaten grunddigt og slyng den godt – den vendes i retten lige før servering. Pynt med koriander og retten er klar til servering.

Server evt. brød til.



LOMA
UNDER
VISNING
OPSKRIFT

STRAND
GÅRD
SKOLENS
HØST
MARKED