

# MAROCKANSK KIKÄRTSGRYTA

## AKTIV TID

20 min

## TOTAL TID

25 min

## PER PORTION

ca 650 kcal

## INGREDIENSER

### Kassen

Jordnötssmör ½ burk  
Couscous ½ förp  
Kikärter 2 förp  
Krossade tomater 1 förp  
Grönsaksbuljong 1 tärning  
Gul lök 1 st

### Kryddhyllan

Curry 1 msk  
Oregano 1 msk  
Chilipulver 1 tsk  
Salt 1 tsk

### Skafferiet

Rapsolja 2 msk  
Strösocker 1 tsk

## INSTRUKTIONER

- Skala och hacka **1 gul lök**. Stek löken i **1 msk rapsolja** i en gryta/kastrull i ca 2 minuter.
- Häll i **1 förp krossade tomater**, **4 dl vatten** och **1 dl (ca ½ burk) jordnötssmör**. Rör om ordentligt.
- Tillsätt **1 msk curry**, **1 msk oregano**, **1 tsk chilipulver**, **½ tsk salt**, **1 tsk strösocker** och smula ner **1 tärning grönsaksbuljong**. Rör om och låt koka i ca 10 minuter. Fortsätt röra om emellanåt.
- Tillaga **3 dl (½ förp) couscous** enligt anvisningarna på förpackningen tillsammans med **1 msk rapsolja** och **½ tsk salt**.
- Häll **2 förp kikärter** i ett durkslag. Skölj under rinnande vatten. När det är ca 4 minuter kvar på tillagningstiden för grytan, häll ner kikärtorna i grytan.
- Servera marockansk kikärtsgröda med couscous.

## ENKLA KASSEN