



Inköpslista till Cook-along med Portionen Under Tian 8:e februari 2022

För 4 portioner

1 st gul lök
2 st vitlöksklyftor
1 msk ingefära, riven
2 msk gul curry
1 msk tomatpuré
0.5 tsk sambal oelek eller chili
1 st grönsaksbuljongtärning
5 dl svarta bönor, kokta
alternativt 2 dl torkade svarta bönor som du själv blötlägger och kokar i
förväg
100 g grönkål, färsk eller fryst
4 dl krossade tomater
2 dl kokosmjölk
Olja att steka i
4 port valfritt tillbehör tex. havreris

**Jag ser fram emot att laga mat med er!
Hanna Olvenmark**