

Rajma chgawal – vegansk indisk böngryta

4-6 portioner

400 g kidneybönor (eller valfria)

400 g krossad tomat

1 gul lök

1 msk tomatpuré

1 bit ingefära

4 st vitlösklyftor

1-2 st gröna chili (kan uteslutas)

olja till stekning

ca 3 dl vatten

Kryddor:

1 tsk garam masala

1 tsk spiskumminfrön (malen funkar bra också)

1 tsk chilipulver (kan ersättas med paprikapulver)

0,5 tsk gurkmeja

0,5 tsk korianderpulver

salt & peppar

Hacka lök i tärningar, finhacka chili, finhacka vitlök och riv ingefäran. Hetta upp olja och stek löken tills den får färg. Tillsätt chili, vitlök, ingefära och stek lite till. Tillsätt alla kryddor och stek ytterligare en stund. Tillsätt tomatpuré och stek under omrörning.

Häll i krossad tomat, bönor och vatten. Rör om och låt sedan grytan puttra under lock ca 30-45 minuter. Späd eventuellt med mer vatten om såsen känns för tjock.

Servera med ris eller bröd och sallad.