

Vegogryta med bönor

4 port

2 rödlök hackade
3-4 vitlöksklyftor, tunt skivade
2 morötter
2 msk tomatpuré
2 msk olivolja
2 burkar hela tomater a 400 gr/ alt 8-10 färska tomater
2 grönsaksbuljong
0,5 msk honung
1 lagerblad
2 kanelstänger
1 tsk spiskummin
1 burk kidneybönor
1 burk stora vita bönor

Servera med råris

Stek lök, vitlök och morot i olivolja tillsammans med tomatpurén.
Häll på tomater, buljongtärning, honung och kryddor, låt koka i ca 15 minuter.

Häll i bönor och koka ytterligare 5 min.