

# VECKANS FAVORITER

---

## MAROCKANSK BÖNGRYTA MED APRIKOSER

---

Recept av: Hanna Bergström  
Fyra stora portioner

### INGREDIENSER

3 gula lökar  
4 vitlöksklyftor  
2 stora morötter  
1 ½ tsk salt  
rapolja  
½ - 1 dl torkade  
vildaprikoser  
1 tsk malen koriander  
½ tsk malen spiskummin  
½ tsk kanel  
½ tsk gurkmeja  
svartpeppar  
2 tsk paprikapulver  
chilipulver eller flakes efter  
smak  
400 g krossade tomater  
1 ½ dl röda linser  
1 ½ dl torkade bondbönor  
7 dl vatten  
skal från 1 citron  
1 msk citronsaft

### GÖR SÅ HÄR:

Skiva löken tunt och hacka  
vitlöken. Tärna morötterna.

Fräs lök, vitlök och salt i  
en rejäl skvätt rapsolja på  
medelvärme i 10 minuter.

Tillsätt morötter, torkade  
aprikoser och kryddor och  
fräs i ytterligare 5 minuter.

Rör i krossade tomater,  
linser, bönor och vatten.  
Koka upp och sänk sedan  
värmegraden. Låt grytan puttra i  
cirka 40 minuter.

Tillsätt citronskal och saft.

Smaka av med mer citron,  
chili och salt.

Servera förslagsvis med  
quinoa kokt med gurkmeja,  
kardemumma, russin och  
salt.

### OBS!

Glöm inte skölja quinoan  
med hett vatten innan du  
kokar den.