

# Laga god och billig middagsmat med råris, bönor och linser

Hur man kokar dessa lite ovanliga produkter finns nog beskrivet på respektive förpackning.

## RÅRIS I GOTT SÄLLSKAP

*För 4.*

Skölj  $2\frac{1}{2}$  dl råris. Koka upp riset, 1 tsk salt och 6 dl vatten. Rör om. Koka sen på svag värme under lock ca 40 min.

**Med ost och citron.** Blanda det kokta riset med 2 dl riven ost, 1 msk pressad citron, 1 dl hackad persilja och lite peppar.

**Med rårivna grönsaker.** Blanda det kokta riset med 2 grovt rivna morötter, en bit grovt riven rotselleri, 2 msk margarin och lite salt och peppar.

**Med djupfrysta grönsaker och currysmör.** Blanda 2–3 msk bordsmargarin eller smör med 1 tsk curry, lite salt och peppar. Lägg 1 pkt djupfrysta örter eller örter, majs, paprika (250 g) ovanpå riset ca 5 min innan det är färdigkokt, klicka currysmöret över.

Koka riset färdigt och blanda det med grönsakerna.

I stället för curry kan smör eller margarin kryddas med  $\frac{1}{2}$  tsk stött örtekrydda, t ex timjan eller oregano eller med 1 pressad vitlöksklyfta.

## VÄLKRYDDAD BÖNGRYTA

*För 4.*

$2\frac{1}{2}$  dl vita eller bruna bönor  
2 gula lökar  
1 grön paprika, 1 röd paprika  
2 msk margarin  
1 burk tomater (400 g)  
2 vitlöksklyftor  
1  $\frac{1}{2}$  tsk chilipulver  
1 tsk salt  
svartpeppar

**Koka** bönorna enligt anvisning på förpackningen.

**Gör** under tiden en välkryddad grönsaksröra.

**Skala** och hacka löken.

**Kärna** ur och hacka paprikorna.

**Fräs** lök och paprika i margarin i en gryta.

**Tillsätt** tomater, pressad vitlök, salt, peppar och chilipulver.

**Sjud** på svag värme under lock 20–30 min.

**Blanda** de färdigkokta bönorna med grönsaksröran.

**Servera** med bröd.

**Handla  
konsumentägt  
– en fin idé**

## LINSSOPPA MED GRÖNSAKER

För 4.

3 dl linser  
1 l vatten  
1 gul lök  
1 1/2 tsk salt  
1 kryddmått vit- eller svartpeppar  
1 msk paprikapulver  
1 morot  
2 potatisar  
1 bit rotselleri  
1 liten purjolök

**Skölj** linserna väl

**Koka** upp dem i vattnet och skumma.

**Skala** och hacka löken.

**Lägg** i lökhack, salt, peppar och paprikapulver och koka ca 20 min.

**Skala** och grovriv morot, potatis och rotselleri.

**Finstrimla** purjon.

**Lägg** grönsakerna i soppan och koka ytterligare ca 10 min.

**Servera** med bröd.

## SOJABÖNOR I TOMATSÅS

För 4.

ca 3 dl sojabönor kokta enligt förpackningen  
1 gul lök 2 msk olja  
1 burk tomat (400 g)  
3 msk tomatpuré 1 tsk basilika  
1 tsk socker 1/2 tsk salt  
1 kryddmått svartpeppar

**Skala** och finhacka löken.

**Fräs** den mjuk i oljan i en kastrull.

**Tillsätt** tomat, tomatpuré, socker, salt och kryddor.

**Rör** så tomaterna går sönder.

**Koka** på svag värme ca 30 min.

**Blanda** ner de kokta sojabönorna i tomatsåsen.

**Servera** med kokt potatis och gärna också riven ost att strö över.

## LINSGRYTA SERVERAD MED OST OCH CITRON

För 4.

3 dl linser, 5 dl vatten  
1 tsk salt  
1 buljongtärning  
1 burk tomat (400 g)  
3 msk tomatpuré  
1 lagerblad, 1 kryddmått timjan  
(1 pressad vitlöksklyfta)

**Skölj** linserna väl.

**Koka** upp dem i vattnet och skumma.

**Tillsätt** salt, buljongtärning, tomat, tomatpuré och kryddor.

**Koka** under lock på svag värme ca 30 min.

**Smaka** av med mer salt och peppar om det behövs.

**Servera** med riven ost och citronklyftor.



Recept: KFs Provkök