Rask tacogryte

Ingredienser:

(Til 10 personer)
Tid: ca 30 min voksen, 40 min med barn

5 ss nøytral olje (raps, solsikke)
160 g løk (2 stk)
2 fedd hvitløk
½ rød chili
2 stk rød paprika
2 ½ ts spisskummenpulver
3 terninger grønnsaksbuljong
2 bokser hakket tomat (800 g)
2 bokser bønner (ca 800 g) sorte, kidney, mix, hvite
Rømme
Frisk koriander og/eller persille
1 lime i båter
Flatbrød

Utstyr: gryte med lokk, kniv, skjørefjøl, røresleiv, teskje, spiseskje, sil, ildfast form

Framgangsmåte:

1. Ha olje i gryte. Finkutt løk, hvitløk og chili og surr til blankt, ca 3 min på medium varme.
2. Kutt paprika i terninger og tilsett i gryten.
3. Ha i spisskummen og surr videre i 2 min.
4. Ha i hakket tomat og moste buljongterninger. Rør rundt, legg på lokk og la surre i 10-15 min.
5. Skyll bønnene, tilsett dem i gryten og la det surre videre i 5 min.
6. Servér gryten med hakket frisk koriander/persille, en teskje rømme, en limebåt og flatbrød.