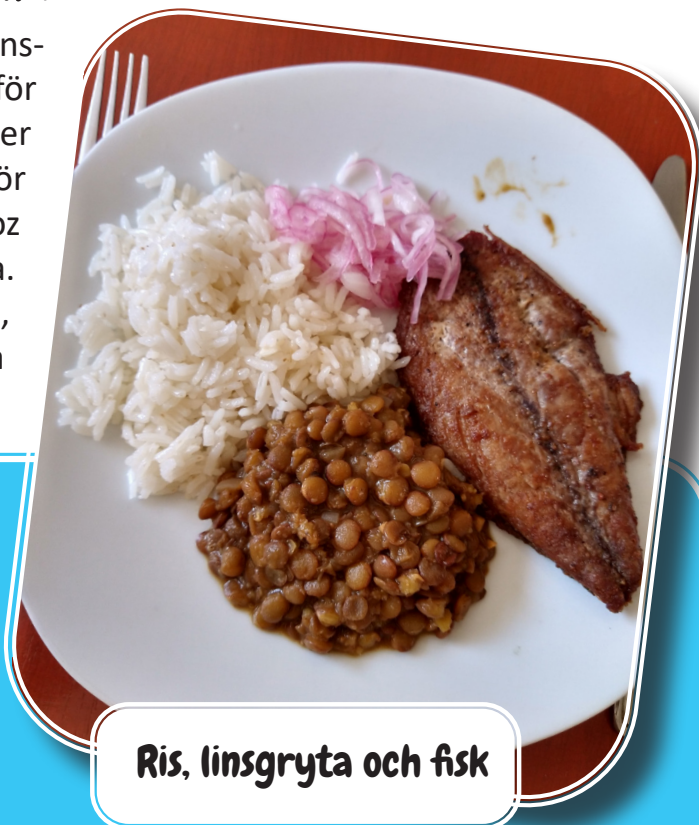




AKTIVITETER - RECEPT

MENESTRA - LINS- ELLER BÖNGRYTA

I Peru är den vanligaste maten ris och en lins- eller böngryta. Menestra är samlingsnamnet för bönor, linser etc (man skulle nog säga baljväxter på svenska). Men ordet menestra används för maträtten också, man äter alltså ofta arroz con menestra = ris med bön- eller linsgryta. Det är också vanligt att servera något kött till, kyckling är mycket vanligt, men det kan också vara en bit fisk eller fläsk- eller nötkött.



Ris, linsgryta och fisk

INGREDIENSER TILL CA 4 PERSONER:

- 180 gram linser/bönor.

Det kan vara bra att blötlägga dem några timmar innan, annars tar de längre tid att koka)

- En halv lök
- 1 klyfta vitlök
- En halv tomat
- Salt och peppar, spiskummin, lagerblad, oregano
- Vatten (0,5-1 liter)

GÖR SÅHÄR:

1. Hacka löken, riv vitlöken och fräs båda i en kastrull med olja.
2. Skala tomaten, finhacka den och lägg i kastrullen.
3. Krydda med spiskummin och peppar. Om det håller på att bränna fast så häll på lite vatten.
4. (saltet kommer på slutet, för det tar längre tid för linserna att koka mjuka i saltat vatten)
5. Lägg i ett eller två lagerblad.
6. Häll på vattnet, låt koka upp och lägg sedan i linserna och låt småkoka tills de är mjuka. Hur mycket vatten det ska vara beror på hur tjock eller tunn linsgryta du vill ha. Men man kan alltid hälla på mer vatten så det är bättre att börja med lite mindre...
7. På slutet krydda med salt och oregano.
8. Servera med ris och t ex ugnstekta kycklingklubbor.