

Böngryta provencale (Coop Hälsokasse)

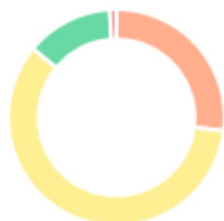
Coop Hälsokasse

🕒 35 min

Energifördelning

354

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	94	27
Kolhydrater	210	59
Protein	46	13
Alkohol	3	1

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
1 msk	Olivolja	33 kcal
150 g	Rotselleri, fintärnad	14 kcal
500 g	Potatis, tärnad	88 kcal
2 st	Gul lök, klyftor	20 kcal
2 klyfta	Vitlök, pressad	2 kcal
2 dl	Vitt matlagningsvin	9 kcal
6 dl	Vatten	-
2 st	Grönsaksbuljongtärning	13 kcal
1 tsk	Timjan, torkad	-
1 dl	Matlagningsgrädde 15 % fett	41 kcal
0.5 tsk	Salt	-
2 krm	Cayennepeppar	-
350 g	Blandade bönor, avrunna	122 kcal
0.5 st	Citron	3 kcal
150 g	Körsbärstomat, delade	9 kcal

Instruktioner

1. Hetta upp olja i en gryta. Stek rotselleri, potatis, lök och vitlök utan att de får färg i ca 2 min.
2. Slå på vin, vatten och buljong. Låt koka under lock ca 20 min.
3. Tillsätt timjan, grädde och smaka av med salt och cayennepeppar.
4. Rör om och vänd försiktigt ner sköljda och avrunna bönor när grytan blivit riktigt varm.
5. Smaka av med citronsaft och toppa grytan med tomater.