

# Grekisk böngryta (Coop Hälsokasse)

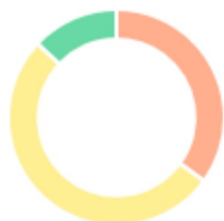
Coop Hälsokasse

🕒 35 min

## Energifördelning

**309**

kcal per  
portion



	kcal	%
Fett	107	35
Kolhydrater	161	52
Protein	41	13

4

Portio...

## Ingredienser

Mängd		kcal/portion
300 g	Potatis, skalad och tärnad	53 kcal
1 st	Gul lök, hackad	10 kcal
4 klyfta	Vitlök, finhackad	5 kcal
0.5 tsk	Chiliflakes	-
2 msk	Olivolja	66 kcal
500 g	Tomater krossade	27 kcal
3 dl	Vatten	-
2 st	Grönsaksbuljongtärning	13 kcal
0.5 tsk	Kanel, malen	-
230 g	Vita bönor, avsköljda	53 kcal
30 g	Oliver, urkärnade	13 kcal
4 skiva	Rågkusar 6P	69 kcal

## Instruktioner

1. Sätt ugnen på 200°.
2. Skala och tärna potatis. Stek potatis, lök, vitlök och chili i en gryta med olja. Tillsätt krossade tomater, vatten, buljong och kanel. Låt sjuda ca 20 min. Tillsätt bönor och oliver och sjud ytterligare 5 min.
3. Smaka av med salt och peppar.
4. Servera grytan med rågkusar.