

Pr. 4 | Lailas Böngryta

Exotisk Smoothie

| | |
|-------|---|
| 2 dl | kokosmjölk lätt |
| 1 brk | krossad ananas |
| 2 | mogna mangofrukter |
| 2,5 | bananer |
| | (kokosextrakt) – kan köpas på bl.a Panduro Hobby |

Lägg bananerna i frysen över natten (eller längre). Låt mangobitar och ananas ligga i frysen ½ - 1 timme innan så de är riktigt kalla. Smoothien ska drickas så fort den är klar. Lägg all frukt i en mixer och sist kokosmjölk. Mixa tills smoothien är klar. Häll upp i vackra glas och servera med de rostade nötterna.

Rostade nötter

| | |
|-------|-----------------|
| 3 dl | blandade nötter |
| 2 msk | sojasås |
| | salt |

Häll sojasåsen över nötterna och blanda runt. Lägg på en ungsplåt och rosta försiktigt i ugnen i 175°C ca 10 minuter. Om man har stora nötter som paranötter kan man rosta dem separat eftersom de tar längre tid.

Lailas böngryta

| | |
|---------|---|
| 3 | burkar black-eye bönor |
| 0,75 dl | rapolja |
| 1,5 | skivad lök |
| 150 g | tomatpure |
| 1,5 | tärning grönsaksbuljong |
| 4 dl | vatten |
| 3-4 | msk jordnötssmör (crunchy, krokant) lite cayennepeppar salt |

Sila bort det mesta av spadet från black-eye-bönorna. Fräs lök i oljan. Tillsätt tomatpuren och fräs en stund (då får tomatpuren godare smak), Tillsätt övriga ingredienser och låt koka upp. När allt är genomvarmt och smakerna spridit sig är grytan klar. Ev. får man späda med mer vatten om den blir för tjock. Om man önskar kan man ta mer jordnötssmör i. (Det gör jag själv) Smaka av med salt.

Använder man torkade black-eye-bönor använder man ca 225 gram som måste ligga i blöt över natten. När man kokar grytan måste den koka längre 45 – 60 minuter eller tills bönorna är riktigt mjuka och man måste ha mer vatten eftersom de suger upp mer vätska.

Valnötskakor

| | |
|---------|-----------------------------|
| 3 dl | malda valnötter |
| 0,75 dl | grahamsmjöl |
| 0,5 tsk | salt |
| 2,5 msk | malda eller krossade linfrö |
| 0,5 dl | russin |
| 0,75 dl | lönnsirap |
| 1 tsk | vaniljsocker |

Mal valnötterna i matberedare eller mixer. Blanda alla ingredienser i en skål till en deg. Gör valnötsstora kakor som plattas ut lite på smord ugnsfast plåt. Grädda 175°C ca 12 – 15 minuter. Passa dem noga så de inte bränns vid. (Nötter bränns lätt). De ska vara mjuka innuti.