

Stegte butterbeans med kål

(2 personer)

Det skal du bruge:

1 dåse eller karton butterbeans (ca. 240 g)
1 spsk. flydende fedtstof
1 lille løg (ca. 50 g)
1 fed hvidløg
200 g rosenkål
¼ lille hvidkål (ca. 150 g)
½ bakke champignon (ca. 100 g)
2-3 spsk. chilisovs efter smag
salt, peber

Pynt:

½ dl peanuts

Sådan gør du:

Skyl, afdryp og tør butterbeans, og steg dem i halvdelen af fedtstoffet ved høj varme i nogle min. Tag dem af panden.

Skær champignon i skiver eller kvarte og rist dem. Tag dem af panden.

Skær løget i tynde både.

Hak eller pres hvidløget.

Svits løg og hvidløg let i resten af fedtstoffet.

Skær rosenkål i halve eller kvarte, og snit hvidkålen fint.

Svits begge dele med i 4-5 min.

Kom bønner, champignon, chilisovs og krydderier i, og smag retten til.

Pynt med hakkede peanuts.

Servering:

Server evt. retten med fuldkornsbrød til.

Variation:

Brug andre typer af kål f.eks. savojkål, broccoli eller spidskål.

Erstat løg med porre.

Pr. person:

Energi 1800 kJ/ 430 kcal

Fedt 16 g - Kulhydrat 41 g - Protein 21 g

Kulhydrat pr. 100 g 11 g

