BioBlitz

MILJØPUNKT
AGENDA 21 · FOR ET BÆREDYGTIGT KBH

INDRE BY
CHRISTIANSHAVN

CHRISTIANS HAVNS LOKAL UDVALG

Indre By Lokaludvalg

KØBENHAVNS KOMMUNE

Find os på a21.dk

Martin Keller's opskrift på grøn ret med bønner og kål

Ingredienser (husk økologisk!):

- 1 grønt spidskål
- 1 citron
- To tomater
- Rapsolie til stegning
- 2 -3 teskefulde honning
- 2 dåser bønner eller kikærter

Krydderier:

- Gurkemeje
- Sort peber
- Herbes de Provence blanding
- Salt
- Kardemomme, knust
- Ingefær
- Chili, knust

Køkkenremedier: Wok eller en dyb stegepande + en spatel.

Fremgangsmåde:
Først skærer du kålen i 2 cm. tykke skriver og læg det til side. Hak de to tomater i små tern og skær citronen i to halve.

Hæld en teske af hver af krydderierne i en god sjat rapsolie i din wok eller stegepande:
Gurkemeje, Herbes de Provence, kardemomme og ingefærpulver.

Hæld en halv teskefuld af hvert af disse krydderier i: Sort peber, chili, salt og til sidst tre teskefulde honning. Til sidst, pres en halv citron over retten.

Tænd for blusset og hæld bønnerne i.
OBS. Brug vandet fra den ene dåse bønner og hæld det med ned i retten. Så bliver den ikke tør.
Lad det koge sammen i ca. 15 min og så er det er klart til servering.

Grønne hilsner Martin Keller

Tusinde tak til alle jer der er med til BioBlitz!