**Kryddig grönsaksgryta med couscous och russin**

**12**

[**1**](https://www.ica.se/recept/kryddig-gronsaksgryta-med-couscous-och-russin-726995/#comments)**Klimatsmart**

[**Under 45 min**](https://www.ica.se/recept/kryddig-gronsaksgryta-med-couscous-och-russin-726995/#steps)[**17 ingredienser**](https://www.ica.se/recept/kryddig-gronsaksgryta-med-couscous-och-russin-726995/#ingredients)[**Medel**](https://www.ica.se/recept/kryddig-gronsaksgryta-med-couscous-och-russin-726995/#steps)

En krämig och kryddig grönsaksgryta kommer här serverad! Låt paprika, zucchini och kikärtor bilda en härlig bas som du sen kryddar och gör krämigare tack vare kokosmjölk. Couscous passar utmärkt till då det suger upp all sås perfekt. Toppa med det lite oväntade, men ack så trevliga tillbehöret russin.

**Ingredienser**

**2 portioner**

**1/2** förp grillad paprika i olja (à 200 g)

**1** gula lökar

**1** zucchini (à ca 300 g) olja från grillad paprika

**1** vitlöksklyftor

salt

peppar

**1/2 tsk** spiskummin

**3/4 tsk** paprikapulver

**200 g** kokosmjölk

**1/2 msk** majsstärkelse

**1 1/2 dl** vatten

**1/2** förp kokta kikärtor (à 380 g)

**2** port couscous

**1/2** grönsaksbuljongtärning

**1/4** påse salladslök (à 125 g)

**1/2 dl** russin

 Lägg till i inköpslista

**För alla**

Kontrollera noga innehållet i buljongen.  
 Fri från laktos, mjölkprotein och ägg.  
 Gör glutenfri: välj glutenfri couscous.

**Gör så här**

1. Låt paprikan rinna av i en sil. Spara oljan till stekningen.
2. Skala och skär lökarna i klyftor.
3. Skär zucchinin i tärningar och stek dem och löken i lite av oljan från paprikan i en gryta. Sänk värmen och pressa i vitlöken. Krydda med salt, peppar och spiskummin.
4. Rör i paprikapulver och kokosmjölk. Blanda majsstärkelsen med vattnet och rör ner i grytan. Rör ner paprikan och låt grytan sjuda i 5 minuter.
5. Häll kikärterna i ett durkslag, spola dem i kallt vatten och låt rinna av.
6. Rör ner kikärterna i grytan och låt de bli varma.
7. Koka couscousen enligt anvisningen på förpackningen men med buljongtärningen.
8. Servera grytan med couscous, salladslök och russin.