

Bønner og bananer fra Burundi



Hva du trenger:

- 450 g tørkede røde kidneybønner
- 4 grønne bananer eller plantains
- 2 spiseskjeer olje
- 1 løk, skivet
- Salt etter smak
- Sterk chilipepper etter smak

- Legg bønnene i vann i minst 3 timer.
- Hell vannet, legg bønnene i en gryte, fyll på nytt vann og kok i til de er myke. Hell av vannet igjen
- Skrell bananene og skjær dem i biter.
- Varm olje i en gryte og stek løken til den blir litt brun.
- Ha bønnene og bananbitene oppi gryta. Strø på litt salt og pepper.
- Hell i 4 kopper vann og la det småkoke til nesten alt vannet er borte, og bønnene er ferdig kokt.



Koketid
1 t 30 min

8-12 år

