


## Chorizogryta med bönor



Du kan välja vita eller svarta bönor om du vill men hoppa inte över dem, de tillför massor med nyttiga fibrer. Gillar du inte majs kan du slänga i lite cocktailtomater, paprika eller gröna ärter.

 ca 30min

20 port.

Ingredienser

20 st chorizokorv(ar)  
5 msk olivolja  
2,5 l tomatsås, med chili  
1,5 l kokta kidneybönor

1 l majskorn  
1,5 l bulgur  
2,5 st köttbuljongtärning(ar)  
salt och peppar

### Tillagning

1. Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen men låt även buljong koka med. Skär korven i skivor och fräs i oljan ett par minuter.
2. Häll i tomatås, bönor och majs. Koka 10 minuter. Servera med bulgur och en sallad.

Recept: Mia Troberg Elong

Rekvisita: La Shelf

Näringsinnehåll:

Kalorier: 496 kcal

Kolhydrater: 50 g

Protein: 28 g

Fett: 18 g

Foto: Stefan Mattsson/Aftonbladet

Receptet är skapat av: **Aftonbladet Wellness**

TASTELINE.COM

**NOTERA ATT MÄNGDEN  
CHILI HELT STYR  
GRYTANS HETTA!**