

Linsegryde med kylling, kikærter og spinat

Opskrift til 4-6 personer

Samlet tid

30 minutter

Ingredienser

- Lidt olie
- 400 g hakket kyllingekød
- 2 fed hvidløg, finthakket
- 1 løg, finthakket
- 1 peberfrugt, skåret i tern
- 1 aubergine skåret i tern
- 1 squash skåret i tern
- 1 dl linser
- 1 dåse kikærter
- 1 dl tomatpure
- 1 dåse hakket tomat
- 1 dåse med bouillonvand
- 150 g frisk spinat
- 1 tsk oregano
- 1 tsk timian
- Lidt salt og peber
- Evt. frisk basilikum og høvlet parmesan til toppen

Sådan gør du

1. Klargør grøntsagerne som beskrevet ovenfor.
2. Kom lidt olie i en gryde og tilsæt alle ingredienserne.
3. Læg på gryden og lad retten simre i godt 20 minutter.
4. Server med høvlet parmesan og frisk basilikum på toppen.