

## Chris Symbonis berömda ”Varm Grekisk Böngryta”

Recept till ca: 6 pers

Detta behöver du:

- En stor kastrull
- 2 kg färska gröna bönor (typ "harrys kuvert" ;)
- 2 burkar krossade tomater
- 1 stor gul lök hackad
- 2 finfördelade buljongtärningar (kött ger mest smak, grönsaks för veggare)
- 2,5 dl olivolja OBS detta måste vara av mycket bra kvalitet (det är det enda som kostar nåt i grytan så snåla inte med detta)  
Chris tips på mycket bra olja är Willys "Milelva" 5 liter för ca: 130:-
- Salt och grovmalen peppar efter behov och behag



Tillagning:

- Hysta i allt i den stora grytan
- Rör om ordentligt medan grytan är kall
- Koka sakta upp grytan, den skall bara sjuda svagt, får inte stormkoka
- Låt grytan stå och småputtra och rör inte om förrän efter en timme
- Puttra vidare i 0,5-1 timme till och rör om försiktigt
- Grytan är färdig när bönorna börjar öppna sig och ärtorna lätt ramlar ur skidorna
- Låt hellre grytan lagas lite längre på svag värme, det blir den bara godare av
- Smaka av och ev. krydda på mer salt & peppar



Grytan serveras varm/ljummen med Fetaost och vitt bröd  
Antingen som komplett rätt eller tillsammans med  
Grillskivor eller varför inte grillad Stark korv

Chris specialtips för Grillad korv:

- Lämpligt antal välkryddade korvar typ Choritzo eller liknande
- Skär dom i 4 delar, på längden och på mitten, snitta gärna skinnsidan
- Grilla till dom så de blir genomvarma och får lite färg
- Lägg upp dom på ett (varmt) fat
- Halvera färska citroner (eller ev. lime) och pressa över korvarna (snåla inte med citrus spad, ca: 1 citron per 4 hela korvar)
- Njut !!!

OBS Grytan går utmärkt att frysa så gör gärna extra mycket