



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 15-20 min 👤 2 porsjoner

ROE_VS_004-2

Kjøttbollegryte med krydret tomatsaus og fullkornsbulgur

Bulgur

125 g bulgur

Kjøttbollegryte

1 stk hvitløksfedd
1 stk gul løk
1 stk gul paprika
1 stk squash
1 pakke mais
1-2 pakke tyrkisk krydder
360 g kjøttboller med grønnsaker
350 ml moste tomater
½ ss olje ^B
2 dl vann ^B
1 ts sukker ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Bulgur: 100 g
Kjøttbollegryte: 400 g
Energiinnhold: ca. 460 kcal.
For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

- 1. Bulgur:** Tilbered bulguren som anvist på pakken (se tips).
- 2. Kjøttbollegryte:** Skrell og finhakk hvitløken. Skrell løken, og skyll paprikaen og squashen. Kutt løken, paprikaen og squashen i skiver. Sil laken av maiskornene, og skyll dem i kaldt vann.
- 3. Kjøttbollegryte, fortsettelse:** Varm opp en vid kjele til middels varme, og ha i litt olje. Stek grønnsakene fra punkt 2 i 3-4 minutter, til de er gylne. Ha i det tyrkiske krydderet, og stek videre i 1-2 minutter. Tilsett kjøttbollene og de moste tomatene. Skyll ut flasken med de moste tomatene med 2 dl vann, og ha det i kjøttbollegryten. Kok opp, og la det hele småkoke i 5-10 minutter. Ha i litt mer vann hvis du synes den blir for tykk. Smak til med det tyrkiske krydderet, 1 ts sukker, salt og pepper.
- 4. God middag!**

TIPS!

For en mer autentisk bulgur, kan du tilsette krydder som malt paprika, spisskummen, kanel, koriander eller nellik. Tørket fiken, fersken, sultaner og rosiner passer også godt i bulguren.