



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 15-20 min 👤 2 porsjoner

GL 079_2

Salsicciagryte med spinat, bulgur og bakte grønnsaker

Bakte grønnsaker

1 stk rød paprika
1 stk squash
1 pakke persillade

Bulgur

125 g bulgur
½ ss smør ^B

Salsicciagryte

300 g salsicciadeig
⅓ flaske moste tomater
½-1 pakke oksebuljong
50 g spinat

olje ^B
salt ^B
pepper ^B
bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
2. **Bakte grønnsaker:** Skyll paprikaen og squashen. Rens paprikaen, og kutt den og squashen i terninger. Fordel grønnsakene på et stekebrett med bakepapir og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i omtrent 15 minutter. Vend inn persilladen i de ferdigstekte grønnsakene.
3. **Bulgur:** Tilbered bulguren som anvist på pakken. Vend inn ½ ss smør i den ferdigkokte bulguren.
4. **Salsicciagryte:** Varm opp en stor stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek salsicciadeigen i omtrent 1 minutt på hver side, slik at den får en stekeskorpe. Del kjøttdeigen i mindre biter, og stek den til den er gjennomstekt. Ha over de moste tomatene og buljongen, og la det småkoke over svak varme frem til servering.
5. **Salsicciagryte, fortsettelse:** Skyll og tørk spinaten, og vend den inn i tomatsausen rett før servering. Smak til med salt og pepper.
6. God middag!

TIPS!

Vend sammen bulguren og de bakte grønnsakene før servering. Lag gjerne kjøttboller av salsicciadeigen hvis du har litt tid til overs.