



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

360 g kjøttboller med grønnsaker

1 pakke tyrkisk krydder

1 boks hakkede tomater

1 ts olje ^B

1 dl vann ^B

Topping

1 bunt bladpersille

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.

2. **Kjøttbollegryte:** Skrell og finhakk hvitløken. Skrell og grovhakk løken. Skyll og kutt paprikaen og squashen i terninger.

3. **Kjøttbollegryte, fortsettelse:** Varm opp en vid kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek grønnsakene fra punkt 2 i 3–4 minutter, til de er gygne. Ha i kjøttbollene og det tyrkiske krydderet, og stek det videre i 1–2 minutter. Tilsett de hakkede tomatene, og skyll ut boksen med 1 dl vann, og ha det i gryten. Kok opp, og la det hele småkoke i 5–10 minutter. Ha i litt mer vann hvis du synes sausen blir for tykk. Smak til med salt og pepper.

4. **Topping:** Skyll, tørk og grovhakk persillen, og topp retten med den.

Bildet kan avvike noe fra oppskriften.