



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pøsegrøte med gulrøtter, ris og spinat

Pøsegrøte

1 stk gul løk
2 stk gulrøtter
50 g spinat
300–400 g mager kjøttpølse
1 pakke tomatpuré
1 pakke oksebuljong
1 pakke kokestabil matfløte
½–1 pakke oregano
½ ss hvetemel ^B
2 dl vann ^B

Ris

135 g basmatiris

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

^B Basisvare

- 1. Pøsegrøte:** Skrell løken og gulrøttene. Skyll spinaten. Kutt pølsene i skiver, grovhakk løken og kutt gulrøttene i terninger.
- 2. Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 3. Pøsegrøte, fortsettelse:** Varm opp en stor gryte til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken og gulrøttene i omtrent 2 minutter, og tilsett pølsebitene, ½ ss hvetemel og tomatpuréen. Stek det hele videre i ett minutt til. Tilsett buljongen, fløten og oreganokrydderet. Tilsett omtrent 2 dl vann, og ha det i gryten. La gryten få et oppkok, skru ned varmen, og la den stå på svak varme under omrøring i omtrent 15 minutter, til gulrøttene er møre. Vend inn spinaten, og smak til med litt salt og pepper.
- 4. God middag!**