



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Storfegryte med grønnsaker og sitronbulgur

Storfegryte

1 stk gul løk
2 stk hvitløksfedd
2 stk gulrøtter
1 stk rød paprika
50 g spinat
300 g kjøttdeig
1 pakke oksebuljong
1 pakke kryddermiks med fennikel og pepper
½–1 flaske moste tomater

Sitronbulgur

125 g bulgur
1 stk sitron
1 pakke persillade
1 ss olivenolje ^B

olje ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

- 1. Storfegryte:** Skrell løken, hvitløken og gulrøttene, og skyll og rens paprikaen og spinaten. Kutt løken, gulrøttene og paprikaen i grove biter, og finhakk hvitløken. Varm opp en stor kjele til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttdeigen 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. Krydre med salt og pepper, og ha kjøttet over på en tallerken.
- 2. Sitronbulgur:** Tilbered bulguren som anvist på pakken.
- 3. Storfegryte, fortsettelse:** Ha litt ny olje i kjelen, og stek grønnsakene under omrøring i 3 minutter. Ha i det stekte kjøttet, buljongen, kryddermiksen og ønsket mengde av de moste tomatene, og kok på middels varme i omtrent 10 minutter. Vend inn spinaten rett før servering og smak til med salt og pepper.
- 4. Sitronbulgur, fortsettelse:** Smak til den ferdigkokte bulguren med litt ferskpresset sitronsaft, og vend inn persilladen og 1 ss olivenolje. Kutt resten av sitronen i båter og server til retten.