



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Chorizopanna med aubergine, färsk spenat och matvete

Chorizopanna

Aubergine ½ st
Grön paprika 1 st
Chorizofärs 250 g
● Olivolja ½ tsk
Paprikapulver ½ förp
Chili flakes 1 krm
Krossade tomater 1 förp
● Rödvinvinäger 1 tsk
Tomatpuré ½ förp
● Vatten 1 ½ dl
Kycklingbuljong 1 påse

Tillbehör

Matvete 1 dl
Babyspenat 65 g
Chili flakes

Att ha hemma ●

Olivolja, Rödvinvinäger,
Vatten

- 1. Tillbehör:** Koka matvete enligt tidsangivelse på förpackningen, i rikligt med lättsaltat vatten. Häll av.
- 2. Förberedelser:** Tärna aubergine och grön paprika smått.
- 3.** Forma chorizofärs till ca 8 köttbullar.
- 4. Chorizopanna:** Hetta upp olivolja i en rymlig stekpanna. Stek köttbullar och aubergine ca 6 min på hög värme. Sänk till medelvärme. Tillsätt paprikapulver, chili flakes (efter egen smak), krossade tomater, rödvinvinäger, tomatpuré, vatten och kycklingbuljong. Sjud ca 8 min, tills köttbullarna är helt genomstekta. Rör ner tärnad paprika.
- 5.** Servera chorizopanna med matvete och babyspenat. Toppa med lite chili flakes!