



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



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!