



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kjøttbollegryte med krydret tomatsaus og fullkornsbulgur

Bulgur

125 g bulgur

Kjøttbollegryte

1 stk hvitløksfedd

1 stk gul løk

1 stk rød paprika

1 stk squash

340 g kjøttboller med grønnsaker

1 pakke persillade

1 boks hakkede tomater

1 dl vann ^B

Topping

1 bunt bladpersille

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

^B Basisvare

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 gylne. Ha i kjøttbollene og persilladen, 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.