



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Mustig köttfärsgröda med ris

Köttfärsgröda

Bananschalottenlök 1 st
 Morot 1 st
 Nötfärs 250 g
 Torkad rosmarin 1 tsk
 Torkad timjan 1 tsk
 🏠 Olivolja
 🏠 Salt 1 krm
 🏠 Svartpeppar
 🏠 Japansk soja 1 msk
 🏠 Tomatpuré 1 ½ msk
 🏠 Köttbuljong ½ tärning
 🏠 Vatten 2 ½ dl

Tillbehör

Basmatiris 150 g
 Broccoli 1 st
 Bladpersilja 10 g

1. Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.
2. **Förberedelser:** Klyfta bananschalottenlök. Slanta morot. Dela broccoli i buketter.
3. **Köttfärsgröda:** Hetta upp lite olivolja i en stekgryta. Stek nötfärs, morot och lök på hög värme ca 2 min. Krydda med salt och lite nymald svartpeppar. Tillsätt japansk soja, tomatpuré, smulad köttbuljong, torkad rosmarin och torkad timjan. Häll på vatten och sjud ca 5 min. Smaka av med lite salt.
4. Koka upp lättsaltat vatten i en liten kastrull. Koka broccolin ca 3 min.
5. Hacka bladpersilja och strö över grytan. Servera mustig köttfärsgröda med nykokt ris och broccoli.