



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Currydoftande köttfärsgröta med paprika och ris

Currygröta

Bananschalottenlök 1 st
 Nötfärs 250 g
 Vitlök 2 klyftor
 Curry 1 tsk
 Malen kanel ½ krm
 Matyoghurt 1 dl
 🏠 Olivolja
 🏠 Kycklingbuljong ½ tärning
 🏠 Tomatpuré 1 msk
 🏠 Salt 2 krm
 🏠 Svartpeppar
 🏠 Vetemjöl 1 tsk
 🏠 Mjolk 1 dl

Tillbehör

Basmatiris 125 g
 Röd paprika 1 st
 Morot 2 st

1. Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.
2. Tärna röd paprika. Skala och grovriv morot. Lägg upp allt i skålar.
3. **Currygröta:** Finhacka bananschalottenlök. Hetta upp lite olivolja i en stekgryta. Stek lök och nötfärs ca 4 min. Tillsätt smulad kycklingbuljong, pressad vitlök, tomatpuré, curry, salt, malen kanel och lite nymald svartpeppar.
4. Blanda ner vetemjöl och mjolk och låt puttra ca 4 min. Ta grytan från värmen och rör ner matyoghurt.
5. Toppa currygrötan med tärnad paprika. Servera med nykokt ris och rivna morötter.

TIPS! Om du vill ha mer hetta i grytan - tillsätt lite sambal oelek!