



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Fransk färsgröda med dragon och dijon

Färsgröda

Morot 1 st
 Bananschalottenlök 1 st
 Grön paprika 1 st
 Blandfärs 250 g
 Vispgrädde 4 msk
 Torkad dragon 1 msk
 Dijonsenap ½-1 msk
 🏠 Olivolja
 🏠 Vitlök 1 klyfta
 🏠 Tomatpuré 2 msk
 🏠 Rödvinvinäger 1 msk
 🏠 Vetemjöl ½ msk
 🏠 Vatten 1 ½ dl
 🏠 Kycklingbuljong 1 tärning
 🏠 Socker ½ tsk
 🏠 Salt ½ tsk
 🏠 Svartpeppar

Tillbehör

Bulgur 125 g
 Morötter 200 g

1. Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.
2. **Förberedelser:** Skala alla morötter. Tärna en morot. Grovriv resten av morötterna och lägg i en skål. Hacka bananschalottenlök. Skär grön paprika i mindre bitar.
3. **Nötfärsgröda:** Hetta upp lite olivolja i en stekgryta. Fräs blandfärs ca 5 min. Tillsätt lök, tärnad morot, grön paprika och pressad vitlök. Fräs ytterligare ca 2 min.
4. Tillsätt tomatpuré och rödvinvinäger. Pudra över vetemjöl. Blanda ner vispgrädde, vatten, smulad kycklingbuljong, torkad dragon, socker, salt och lite nymald svartpeppar. Sjud ca 5 min. Smaka av med dijonsenap och lite salt.
5. Servera fransk färsgröda med bulgur och rivna morötter.