



Kryddig marockansk kalkonfärgryta med couscous och citron

🕒 20 min

INGREDIENSER

Couscous

Couscous 125 g

🔥 Vatten 2 ½ dl

🔥 Kycklingbuljong ½ tärning

Marockansk färgryta

Gul lök 1 st

Aubergine ½ st

Kalkonfärs 300 g

Spiskummin ½ msk

Malen koriander 1 tsk

Malen ingefära 1 tsk

Kons. körsbärstomater 1 förp

🔥 Olivolja

🔥 Socker 1 tsk

🔥 Salt 2 krm

🔥 Vatten ½ dl

🔥 Vitvinsvinäger ½ msk

🔥 Kycklingbuljong ½ tärning

🔥 Svartpeppar

Morot- & koriandersallad

Koriander 20 g

Morot 2 st

Citron ½ st

🔥 Flingsalt

- Couscous:** Koka upp vatten och kycklingbuljong. Häll ner couscous. Rör om och ta kastrullen från värmen. Täck med lock och låt stå 10 min. Fluffa grynen med gaffeln.
- Marockansk färgryta:** Klyfta gul lök. Tärna aubergine grovt. Hetta upp lite olivolja i en stekgryta. Fräs lök, aubergine, kalkonfärs, spiskummin, malen koriander, malen ingefära, socker och salt ca 4 min på medelvärme.
- Tillsätt konserverade körsbärstomater, vatten, vitvinsvinäger och smulad kycklingbuljong. Låt sjuda ca 6 min på svag värme, tills färsen är helt genomstekt. Smaka av med salt och nymald svartpeppar.
- Morot- och koriandersallad:** Finhacka blad och stjälkar av koriander. Grovriv morot. Blanda riven morot, koriander och lite pressad saft från citronen i en salladsskål. Smaka av med lite salt, gärna flingsalt. Klyfta resten av citronen.
- Servera marockansk färgryta med couscous, morotssallad och citronklyfta.

Tänk på att alltid tvätta händer och köksredskap direkt efter kontakt med rå nötfärs!