



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvakarna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 40 - 50 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

12

Nötfärs- och rotfruktsgryta

Nötfärs- och rotfruktsgryta

Potatis 200 g
 Palsternacka 1 st
 Morot 2 st
 Bananschalottenlök 1 st
 Nötfärs 250 g
 Krossade tomater 1 förp
 Bladpersilja 20 g
 🏠 Vitlök 1 klyfta
 🏠 Flytande margarin ½ tsk
 🏠 Vatten 1 dl
 🏠 Köttbuljong ½ tärning
 🏠 Salt 1 krm
 🏠 Svartpeppar

- Förberedelser:** Skala och tärna potatis, palsternacka och morötter. Finhacka schalottenlök och vitlök.
- Nötfärs- och rotfruktsgryta:** Hetta upp flytande margarin i en stekgryta. Bryn nötfärs och schalottenlök ca 5 min och krydda med salt.
- Blanda ner vitlök, potatis, palsternacka och morot, fräs ytterligare ca 2 min. Tillsätt vatten, krossade tomater och smulad köttbuljong. Koka upp och sjud ca 25 min, tills rotfrukterna är mjuka. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
- Grovhacka bladpersilja. Servera nötfärs- och rotfruktsgryta, toppa med persilja.