



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Grilloumi- och zucchinigryta med vildris och grönsallad

Grilloumigryta

Grillost 200 g
 Bananschalottenlök 1 st
 Zucchini ½ st
 Krossade tomater 1 förp
 Torkad oregano ½ msk
 🏠 Olivolja
 🏠 Vitlök 1 klyfta
 🏠 Mjolk 1 dl
 🏠 Grönsaksbuljong ½ tärning
 🏠 Senap 1 tsk
 🏠 Flytande honung 1 tsk
 🏠 Salt
 🏠 Svartpeppar

Grönsallad

Tomat 1 st
 Mixsallad 30 g

Till servering

Vildris 125 g

1. Koka vildris enligt anvisning på förpackningen.
2. **Grilloumigryta:** Skär grillost i 2x2 cm stora bitar. Grovhacka bananschalottenlök. Tärna zucchini. Hetta upp lite olivolja i en stekgryta och stek grillosten runt om tills den fått fin färg. Lägg upp på en tallrik och ställ åt sidan. Fräs zucchini, lök och pressad vitlök i den använda stekgrytan ca 2 min.
3. Tillsätt krossade tomater, mjolk, smulad grönsaksbuljong, torkad oregano, senap, flytande honung, lite salt och nymald svartpeppar. Låt sjuda utan lock i ca 8 min. Lägg ner grillosten och ta stekgrytan från värmen.
4. **Grönsallad:** Klyfta tomater. Lägg tomater och mixsallad i en skål (se tips!).
5. Servera grilloumi-och zucchinigryta med nykokt vildris och grönsallad.

TIPS! Har du tid, dressa salladen med lite olivolja, vitvinsvinäger, lite flingsalt och nymald svartpeppar.