



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



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 35 - 45 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

11

Linsgryta med risoni och mozzarella

Linsgryta med risoni

Gul lök 1 st
Morot 2 st
Selleristjälk 1 st
Vitlök 1 klyfta
Kons. körsbärstomater 1 förp
Röda linser 1 dl
Risoni 1 dl
Chili flakes 1 krm
🏠 Olivolja 1 tsk
🏠 Tomatpuré 1 msk
🏠 Vatten 3 dl
🏠 Salt ½ tsk
🏠 Grönsaksbuljong ½ tärning

Till servering

Mozzarella ½ förp
Frömix (20 g) ½ förp
Ruccola 30 g

Gremolata

Bladpersilja 20 g
Citron ½ st
Vitlök 1 klyfta
🏠 Olivolja 1 tsk
🏠 Salt

- 1. Förberedelser:** Skala gul lök och morötter. Finhacka gul lök. Tärna morot och selleristjälk smått.
- 2. Linsgryta med risoni:** Hetta upp olivolja i en stekgryta och fräs lök, morot och selleri ca 10 minuter. Tillsätt pressad vitlök och tomatpuré, fräs ytterligare ca 1 min under omrörning. Blanda ner konserverade körsbärstomater, vatten, salt, smulad grönsaksbuljong, linser och risoni.
- 3. Koka upp och sjud under lock** tills linserna och risonin är mjuka ca 15 min. Tillsätt ev. ytterligare vatten efterhand som det kokar in.
- 4. Till servering:** Rosta frömixen i en torr och het stekpanna.
- 5. Gremolata:** Skölj citronen i ljummet vatten och finriv skalet. Finhacka bladpersilja och blanda ihop med rivet citronskal, lite pressad citronsaft, finriven vitlök, olivolja och lite salt i en skål.
- 6. Smaka av grytan** med en nypa chili flakes och lite salt. Dra isär mozzarella i mindre bitar och blanda ner. Servera toppad med gremolata, rostad frömix och ruccola.