



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



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 20 - 30 min 👤 2 PORTIONER

Points® värde per portion

13

Linsstroganoff med pannoumi, basmatiris och mix sallad

Linsstroganoff

Pannoumi, (75 g) ½ förp
 Gul lök 1 st
 Morot 2 st
 Röda linser, (190 g) ½ förp
 Vitlök 1 klyfta
 Tomatpuré 1 förp
 Milda mat 4% 1¼ dl
 Krossade tomater 1 förp
 Grönsaksbuljong 1 påse
 Dijonsenap ½ msk
 Torkad timjan 1 tsk
 🏠 Neutral olja 1+1 tsk
 🏠 Balsamvinäger ½ msk
 🏠 Salt
 🏠 Svartpeppar

Till servering

Basmatiris 1 dl
 Mixsallad 30 g

1. Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.
2. **Förberedelser:** Skär pannoumi i tärningar, ca 1x1 cm. Finhacka gul lök. Skala och grov riv morot. Häll av och skölj röda linser.
3. **Linsstroganoff:** Hetta upp 1 tsk neutral olja i en stekpanna och stek pannoumitärningarna gyllene. Lägg över på ett fat. Spara stekpannan.
4. Hetta upp 1 tsk neutral olja i den använda stekpannan och fräs gul lök och morot ca 3 min. Tillsätt pressad vitlök och tomatpuré, fräs ytterligare ca 2 min.
5. Häll på Milda mat, krossade tomater och grönsaksbuljong. Rör ner avrunna linser och låt puttra några minuter.
6. Smaka av med dijonsenap, balsamvinäger, torkad timjan, lite salt och nymald svartpeppar.
7. Servera linsstroganoff med basmatiris och mixsallad. Toppa med pannoumi.