



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

## Chipotlekryddad chiligryta med nötfärs, yoghurt och surdegspavé

### Chiligryta

Gul lök 1 st  
 Zucchini 1 st  
 Tomat 1 st  
 Nötfärs 250 g  
 Vitlök 1 klyfta  
 Three spices ½ påse  
 Chipotlekrydda ⅓ påse  
 Tomatpuré 1 förp  
 Kycklingbuljong ½ påse  
 🏠 Olivolja  
 🏠 Salt ½ tsk  
 🏠 Svartpeppar  
 🏠 Vatten 3 dl  
 🏠 Socker ½ tsk

### Till servering

Surdegspavé 2 st  
 Matyoghurt 1 dl

1. Värm surdegspavé enligt anvisning på förpackningen.
2. **Förberedelse:** Tärna gul lök, zucchini och tomat.
3. **Chiligryta:** Hetta upp lite olivolja i en stekgryta och bryn köttfärs ca 2 min. Krydda med salt och nymald svartpeppar. Tillsätt lök, pressad vitlök, zucchini, three spices, chipotlekrydda och tomatpuré. Se tips! Fräs ytterligare ca 2 min. Blanda ner vatten, smulad kycklingbuljong och socker. Koka till önskad konsistens, ca 10 min utan lock. Späd med lite vatten om det blir för torrt. Blanda ner tomaten.
4. **Servering:** Servera chipotlekryddad chiligryta med matyoghurt och surdagspavé.

**TIPS!** Smaka av med önskad mängd chipotlekrydda efter egen smak.