



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

🕒 30 - 40 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

13

Nordafrikansk nötfärsgröta med torkade aprikoser, couscous och mynta

Couscous

Couscous 1 dl
🏠 Vatten 2 ½ dl

Nötfärsgröta

Morötter 300 g
Gul lök ½ st
Torkade aprikoser 20 g
Nötfärs 250 g
Spiskummin 1 msk
Vitlök 2 klyftor
Tomatpuré 1 msk
Chili flakes 1 krm
Kinesisk soja 1 tsk
Köttbuljong ½ påse
🏠 Olivolja 1 tsk
🏠 Salt 1 krm
🏠 Svartpeppar
🏠 Vitvinsvinäger ½ msk
🏠 Vatten 2 dl

Till servering

Mynta 20 g

- 1. Couscous:** Häll couscous i en bunke. Koka upp vatten och håll över couscousen och låt stå ca 15 min. Fluffa gröten med en gaffel.
- 2. Förberedelser:** Skala och skär morötter i sneda skivor. Klyfta gul lök. Skär torkade aprikoser i mindre bitar.
- 3. Nötfärsgröta:** Hetta upp lite olivolja i en stekgryta. Fräs nötfärs, spiskummin, salt och lite nymald svartpeppar ca 3 min. Tillsätt morötter, lök och pressad vitlök, fräs ytterligare ca 3 min.
- 4. Rör ner** aprikoser, tomatpuré, vitvinsvinäger, chili flakes, kinesisk soja, vatten och köttbuljong i grytan. Sjud under lock ca 8 min, tills färsen är helt genomstekt. Smaka av med lite salt.
- 5. Till servering:** Servera nötfärsgrötan med couscous. Toppa med mynta!