



Köttfärsröra



Köttfärsröra med svamp och matvete

Ingredienser:

Recept för 4 personer.

2 dl matvete
3,5 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
2 gula lökar
2 vitlöksklyftor
1 morot
1 palsternacka
1 msk flytande margarin
400 g nötfärs
200 g blandad svamp, t ex champinjoner, trattkantareller eller portobella
salt och svartpeppar
1 burk hela tomater, 400 g
3 dl vatten
1 msk koncentrerad kalvfond

Kcal per portion: 349

Gör så här:

1. Häll matvete, vatten och buljong i en kastrull.
2. Koka upp och låt koka under lock på svag värme i 15 min, ta av från värmen och låt stå ngr minuter och svälla klart innan servering.
3. Skala och hacka den gula löken och vitlöken.
4. Skala morot och palsternacka, riv dem grov på rivjärn.
5. Smält margarin i en stor gryta, fräs löken och rotfrukterna ett par minuter.
6. Stek köttfärs och svamp i en stekpanna och häll det sedan i grytan med rotfruktsfräset.
7. Smaka av med salt och peppar.
8. Tillsätt tomater, vatten och kalvfond. Låt såsen koka ca 10 min, rör om då och då.
9. Smaka av, servera köttfärsröran med matvetet och en sallad.