

inköpslistan.se

Av: Emelie Pauli

2 port

Köttfärs, Huvudrätt, Budget, Lättlagat

BULGUR OCH KÖTTFÄRSGRATÄNG

Ingredienser

200 g nötfärs
70 g vitkål
1 klyfta vitlök
250 g tomater, krossade
1/2 st lök, gul
1/2 tsk salt
1/2 tsk svartpeppar
3 dl bulgur *(kokt)*
1 st tomat
1/2 dl ost, riven
1 nypa oregano

Gör så här

Har du inte kokt bulgur ska du börja med att koka den. Koka den gärna med en grönsaksbuljong. Sätt på ugnen på 250 grader. Hacka vitkål, lök och vitlök och fräs i en panna till vitkålen blivit mjukare. Lägg i en skål medan du fräser köttfärsen. Blanda ihop allt och krydda med salt och peppar. Häll över krossade tomater och rör ihop.

Bred ut bulguren i botten på en smord ugnsform och häll sedan över köttfärsröran. Skiva en tomat och lägg över. Strö över ost och oregano. Gratinera allt i ca 10 minuter. Servera med en god sallad.

Kostnad per portion: ca 11 kr

från skippanudlarna.com