

inköpslistan.se

Av: Emelie Pauli

2 port

Köttfärs, Huvudrätt, Budget, Lättlagat

BULGUR OCH KÖTTFÄRSPANNA MED OREGANO OCH CAYE

Ingredienser

1,5 dl bulgur
200 g nötfärs
1/2 st lök, gul
150 g vitkål
2 krm cayennepeppar
1 tsk oregano
2 msk tomatpuré
1 nypa salt
1 nypa svartpeppar

Gör så här

Koka ev. bulgur. Hacka och bryn löken. Tillsätt köttfärsen när löken fått färg. Hacka vitkål och rör ner i köttfärsen. Rör ner tomatpuré och kryddorna. Häll av vattnet från bulgurn och rör ner i pannan. Smaka av med salt och peppar.

Kostnad per portion: ca 7 kr

från Skippanudlarna.com