



bild saknas

- ▮ 4 port
- ▮ Övrigt, Huvudrätt, Vegetariska

COUSCOUSGRYTA MED QUORN

Ingredienser ▮

2 dl couscous, fullkorn
1/2 tärning buljong, grönsak
100 g quorn (*bitar*)
1/2 st purjolök (*el gul lök*)
1 klyfta vitlök
1 st mango
svartpeppar
1 tsk sambal oelek

Gör så här ▮

Häll kokande vatten över couscous, smula buljongtärning och rör om. Låt svälla ca 10 minuter.

Fräs grönsakerna och quornbitarna i lite olja. Tillsätt kryddor. Blanda alltsammans med couscousen. Servera direkt.