

inköpslistan.se

Av: Hanna

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.