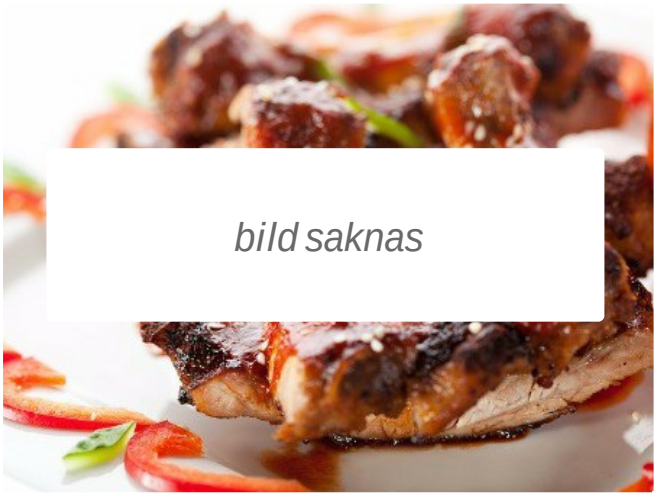


inköpslistan.se

Av: Iréne

- 4 port
- Fläskkött, Huvudrätt, Lättlagat

INDONESISK FLÄSKGRYTA*

Ingredienser

500 g färsk skinka
1 pkt broccoli *(ca 275 g små buketter)*
1 st lök, gul *(hackad)*
1 st paprika, röd *(strimlad)*
1 msk rapsolja *(för stekning)*
1 dl juice, äpple *(koncentrerad!)*
2 msk mango chutney
1 tsk spiskummin
1 tsk chilipulver
2 msk soja
2 klyftor vitlök *(pressade)*

Tillbehör

ris, jasmine
mango chutney
sallad, blandad

Gör så här

Strimla skinkan fint och fräs den i oljan.
Blanda ner koncentrerad äppeljuice, mango chutney, spiskummin, chilipulver, soja och vitlök.

Fräs broccolibuketterna separat så ett de behåller sin krispighet.

Sjud köttgrytan några minuter, tillsätt broccolin och smaka av med salt och peppar.

Servera med jasminris, mango chutney och sallad.