inköpslistan.se

Av: Björn

4 port

Grönsaker, Huvudrätt, Lättlagat, Vegetariska, Fest

KREOLSK GRYTA - VEG VARIANT

Ingredienser

2 st paprika, röd *(strimlade)*
1/2 st purjolök *(strimlad)*
2 klyftor vitlök *(pressade)*
2 msk olivolja *(till stekning)*
2 tsk sambal oelek
1 nypa svartpeppar
1 nypa salt
2 dl creme fraiche
1,5 dl mjölk
1 msk redning *(ljus Maizena)*
12 st falaffel-bullar *(färdiga, djuprysta)*
1,5 dl oliver, svarta
1,5 dl syltlök
1 dl saltgurka *(grovt hackad)*

Severa med kokt ris

3 dl ris
6 dl vatten
1 tsk salt

Gör så här

Koka riset enligt anvisning på paketet.
Fräs de strimlade grönsakerna och vitlök några minuter i oljan.
Tillsätt sambal, salt och peppar.
Häll i creme fraiche, mjölk och rör i ljus maizenaredning. Tillsätt de frusna falaffelbullarna och låt koka upp. Sänk värmen och låt sjuda några minuter
Tillsätt oliver, syltlök och saltgurka. Låt bli genomvarmt.