

inköpslistan.se

Av: Emelie Pauli

2 port

Köttfärs, Huvudrätt, Budget, Lättlagat, Vegetariska

LINSGRYTA MED KÖTTFÄRS

Ingredienser

125 g nötfärs
1/2 st lök, gul
1 st morötter *(riven)*
3/4 dl linser, röda
250 g tomater, krossade
2 dl vatten
2 krm cayennepeppar
1/2 tsk paprikapulver
1 dl bulgur

Gör så här

Hacka löken och riv morötterna. Bryn tillsammans och häll över till en kastrull. Slå på de krossade tomaterna, vattnet och linserna och låt koka 15 min. Samtidigt bryner du köttfärsen med cayenne och paprikapulvret. Häll i kastrullen och låt koka tills linserna är klara. Smaka av med salt och peppar. Å sen var det klart. Ät grytan som den är eller med bulgur om du är riktigt hungrig!

Kostnad per portion: ca 7 kr (lite mer om du äter bulgur till)

Från skippanudlarna.com