

inköpslistan.se

Av: Petra Micke

- 4 port
- Grönsaker, Huvudrätt, Lättlagat

QUORN STROGANOFF

Ingredienser

4 st quorn, file
(Quorn strimlor, 300 gr)
1 st lök, gul *(finhackad)*
56 g smör
1 tärning buljong, grönsak
2 dl creme fraiche, lätt
(med smak ex. chili, 400gr)
1 msk maizena *(eller majsmjöl)*
8 g salt
2 g svartpeppar
1 nypa paprikapulver
(efter tycke o smak)

Tillagning

Gör så här

1. Stek löken på låg värme i 5-6 minuter tills den mjuknat.
Tillsätt Quorn Strimlor och stek i ytterligare 2-3 minuter.
2. Lägg i en buljongtärning i kokande vatten, spara 2 msk och häll resten i stekpannan.
3. Tillsätt den smaksatta lätt créme fraichen, salt och peppar. Koka på mediumvärme i 10-12 minuter tills såsen har tjocknat något.
4. Blanda majsmjöl med resten av buljongen och rör ner i pannan. Koka upp under omrörning. Småkoka i 3-4 minuter.
5. Garnera med ett stänk paprikapulver och servera med kokt ris och dina favoritgrönsaker.