

PÅ TALLRIKEN:

MATBLOGG MED LOKALA RÅVAROR I FOKUS

PÅ TALLRIKENS BUDGETPANNA



Till 4 personer:

- 400g nöt-, bland-, fläsk- eller vegofärs
- 400g riven vitkål (Kan också hackas)
- 400g grovt rivna morötter
- 1 skivad rödlök
- 1-2 tsk chiliflakes
- 2 msk soya
- Salt och svartpeppar
- Olja till stekning

Gör så här:

1. Fräs färsen i olja i en väl tilltagen stekpanna tills den börjar bli klar.
2. Tillsätt vitkål, morötter och rödlök och fräs på rätt hög värme medan du rör om så det inte bränns fast. Fräs 7-8 min tills kål och morötter är mjuka men har tuggmotstånd
3. Tillsätt chiliflakes, soya och smaka av med salt och peppar.