PÅ TALLRIKEN:

MATBLOGG MED LOKALA RÅVAROR I FOKUS

INKÖPSLISTA

PÅ TALLRIKENS BUDGETPANNA

4 personer:

- Nöt-, bland-, fläsk- eller vegofärs, 400g
- Vitkål, 400g riven (Kan också hackas)
- Morötter, 400g grovt rivna
- Rödlök, 1 skivad
- Chiliflakes, 1-2 tsk
- Soya, 2 msk
- Salt och svartpeppar
- Olja till stekning