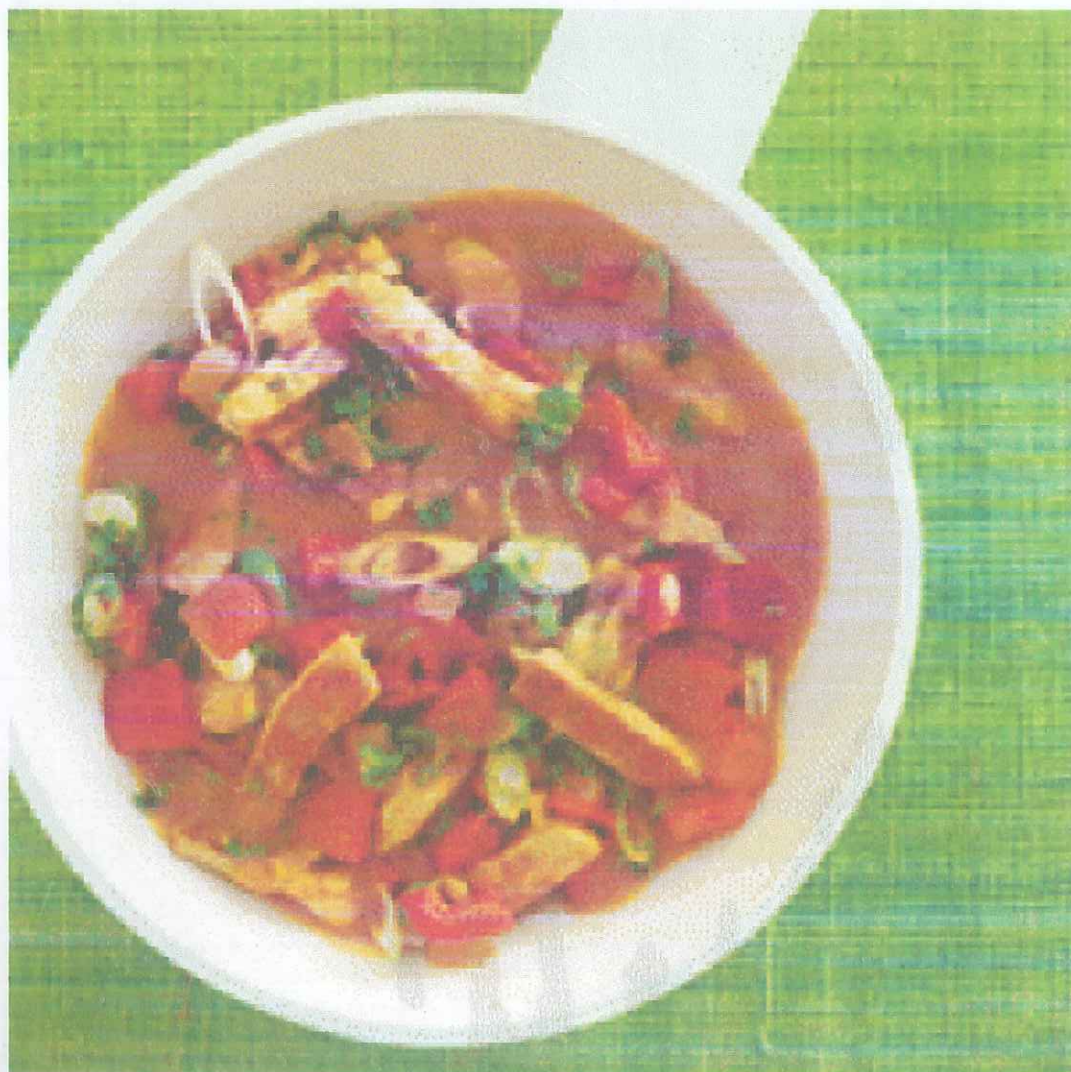


Gryderet med svinekød, peberfrugt og karry

4 pers 10 min



Du skal bruge

- 500 g svinekød i strimler,
f.eks. wokstrimler
- 2 spsk rapsolie

2 stk	røde peberfrugter
1 tsk	paprika
8 dl	hønsbouillon
2 spsk	maizena mel
6 spsk	vand
1 bun...	snittet forårsløg
2 spsk	hakket persille
1,5 tsk	karry

Sådan gør du

Svinekødet brunes i en gryde med rapsolie til det er gyldent stegt på alle sider, ca. 3-4 min. ved høj varme.

Tag kødet op af gryden og læg det på en tallerken.

Løg, hvidløg og peberfrugt skæres i tern og svitses i gryden i olien i ca. 2 min.

Kom kødet tilbage i gryden, tilsæt karry, paprika og hønsbouillon.

Lad retten simre ved jævn varme ca. 10 min.

Maizenamel røres sammen med vand, og tilsættes i retten.

Kog videre i 2-3 min. til sovsen er jævnet.

Tilsæt forårsløg og persille og smag til med salt og peber.

Gryderetten serveres med jasminris.

God appetit

Sprøde snack-ruller med grøntsager

4 pers



snack ruller med grøntsager

1 stk

gulerod

1 stk

fed hvidløg

50 gr

spæde spinatblade

RISPAPIR / FORÅRSRULLEDEJ

Sådan gør du

Ca. 25 stk:

Riv guleroden og squashen på den grove side af rivejernet.

Hak hvidløget fint.

Tænd ovnen på 225 grader.

Rist gulerod, squash og hvidløg i en gryde med olivenolie i 2-3 min.

Tilsæt spinat, karry, salt og peber og rist yderligere i 2 min.

Lad de ristede grøntsager afkøle i en skål i ca. 10 min.

Tilsæt smuldret fetaost og vend rundt.

- Filodejen skæres i stykker på 15x15 cm.

Kom en lille skefuld grøntsagsfyld på dejen.

Fold siderne ind og rul sammen omkring fyldet a la forårsrulle-princip.

Læg rullerne på en bageplade med bagepapir og bag dem i ovnen i 10-12 min.

De er færdige, når dejen er gylden og sprød.

Snack-rullerne bør spises med det samme, da de godt kan blive bløde, hvis de står for længe efter de er kommet ud af ovnen.

God appetit