



Kostenheten



2011

## TERIYAKIGRYTA MED VITKÅL

### RECEPT FRÅN SKOLMENYN

#### 4 PORTIONER

<b>Ingredienser</b>	<b>mängd</b>
Strimlat nötkött	350 g
Vitkål fint strimlad	4 ½ dl
Vatten	3 dl
Vitlök pressad	1-2 klyftor
Soja äkta kinesisk	½-1 tsk
Ljus sirap	½ dl
Köttbuljong	½ tärning
Ingefära malen	2 krm
Olja eller flytande margarin	

#### **Beskrivning**

- Fräs den finstrimlade vitkålen i oljan eller margarinet
- Tillsätt nötköttet och låt det fräsa med en stund
- Späd med vattnet och buljong, låt det småkoka tills köttet är genomkokt, ca ca 20-30 min.
- Smaksätt med kryddor, salt och ananas.
- Vispa en redning av mjölet i lite vatten.
- Sätt i sojan, prova lite i taget.
- Smaka av.

Servera med ris eller nudlar, grönsaker och sallad.