

## Vegetarisk wok med cashewnötter s 114 Mat för liv och lust 2006

4 portioner

1	röd lök
1	gul paprika
1	röd paprika
1	grön paprika
½ msk	olja
Ca 150 g	färska eller frysta haricots verts
Ca ½ tsk	salt
½ dl	sweet chili –sås
2 dl	cashewnötter eller jordnötter

Skala och skiva löken i tunna klyftor.

Skär paprikorna i tunna strimlor.

Hetta upp oljan i en wokpanna eller en rejäl stekpanna.

Lägg i lök och paprika och fräs ett par minuter.

Tillsätt bönorna och fräs tills de är genomvarma.

Tillsätt salt och sweet chili och blanda ner nötterna.

1 portion innehåller 109 kcal, 6 g fett, 4 g fibrer

## Bulgurpilaff s 198 Mat för liv och lust 2006

4 portioner

1	gul lök
1	vitlösklyfta
½ msk	olja
1-2 tsk	paprikapulver
3 dl	bulgur
5 dl	grönsaksbuljong

Skala och hacka lök och vitlök.

Värm oljan i en kastrull, tillsätt lök och paprikapulver och fräs det i några minuter. Tillsätt bulgur och rör om.

Tillsätt buljongen.

Låt koka upp och sedan sjuda i ca 10 minuter.

Som variation kan saffran användas i stället för paprikapulver.

1 portion innehåller 219 kcal, 3 g fett, 7 g fibrer

## Chèvrecrème

4 portioner

50 g	Chèvre
1½ dl	creme fraiche (8%)
¼ tsk	salt

Några basilikablåd

Mosa osten med en gaffel.

Blanda med creme fraiche och salt.

Smaka av och strö över basilika

1 port innehåller 76 kcal, 6 g fett, 0 g fibrer

Servera en krispig sallad till.

Smaklig måltid!