



Kostenheten 2009

KÖTTGRYTA MED FLÄSKKÖTT, CURRY OCH ANANAS

RECEPT FRÅN SKOLMENYN

4 PORTIONER

Ingredienser	mängd
Fläskkött strimlat	350 g
Vitkål fint strimlad	4 ½ dl
Lök hackad	1 dl
Purjolök finskuren	½ dl
Rapsolja	2 tsk
Vetemjöl	2 msk
Vatten	4 dl
Ananas konserverad i bitar i juice	125 g
Curry	½ tsk
Paprikapulver	½ tsk
Salt	½ tsk
Vitlök pressad	2 klyftor
Soja äkta kinesisk	½-1 tsk

Beskrivning

- Fräs den finstrimlade vitkålen tillsammans med lök, purjo och curry i olja
- Tillsätt strimlat fläskkött och låt det fräsa med en stund
- Späd med vattnet och 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.
- Tillsätt redningen under omrörning och låt det koka fem minuter.
- Sätt i sojan, prova lite i taget.
- Smaka av.

Servera med potatis eller ris, grönsaker och sallad.

