



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Svamp- och nötfärspanna med timjan, fullkornsris och lätttrimmad gurka

Till servering

Fullkornsris 135 g

Gurka

Snackgurka 1 st

● Socker ½ tsk

● Salt 1 krm

● Vitvinsvinäger ½ msk

Svamp- och nötfärspanna

Champinjoner 100 g

Bananschalottenlök 1 st

Vitlök 2 klyftor

Nötfärs 250 g

Torkad timjan 1 förp

Mjölk 1 dl

● Vatten 1 ½ dl

Oxbuljong ½ förp

Kinesisk soja 1 tsk

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Socker, Svartpeppar, Vatten, Vitvinsvinäger

1. Koka fullkornsris enligt anvisning på förpackningen.
2. **Lätttrimmad gurka:** Skär snackgurka i tunna skivor. Lägg i en bunke och blanda med socker, salt och vitvinsvinäger.
3. **Svamp- och nötfärspanna:** Halvera champinjoner och klyfta schalottenlök. Finhacka vitlök.
4. **Svamp- och nötfärspanna:** Hetta upp olja i en rymlig stekpanna. Fräs nötfärs ca 5 min. Tillsätt champinjoner, lök och vitlök. Fräs ytterligare ca 2 min. Krydda med torkad timjan och lite nymald svartpeppar. Blanda ner mjölk, vatten, oxbuljong och kinesisk soja. Låt sjuda ca 5 min. Smaka av med salt.
5. Servera svamp- och nötfärspanna med fullkornsris och lätttrimmad gurka.