



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Fullkornspenne med mør oksebog, ajvar og sauterte grønnsaker

Pasta

200 g fullkornspenne

Storfebog

250 g langtidskokt storfebog

½ pakke oksebuljong

1 pakke ajvar

½ pakke chiliflak

½ dl vann ^B

Grønnsaker

1 stk brokkoli

1 stk gul løk

100 g sjampinjong

1 stk rød paprika

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. **Pasta:** Tilbered pastaen som anvist på pakken.

2. **Storfebog:** Ha kjøttet, kraften fra posen, buljongen og ½ dl vann over i en kjele. Kok opp og la det småkoke under lokk i omtrent 10 minutter. Dra kjøttet fra hverandre med to gafler til litt grove biter. Vend inn ajvaren og la det småkoke frem til servering. Smak til med ønsket mengde av chiliflakene.

3. **Grønnsaker:** Kutt brokkolien i små buketter, skrell stilken og kutt den i små terninger. Skrell og kutt løken i båter. Rens og kutt sjampinjongen i skiver. Skyll og rens paprikaen, og kutt den i terninger.

4. **Grønnsaker, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek grønnsakene i 2–3 minutter, til de har fått litt farge. Krydre med litt salt og pepper.

5. **Servering:** Vend grønnsakene inn med kjøttet, og topp pastaen med kjøtt- og grønnsakssausen.