



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

## Chorizopanna med aubergine, färsk spenat och matvete

### Chorizopanna

Aubergine ½ st  
 Grön paprika 1 st  
 Chorizofärs 250 g  
 ● Olivolja ½ tsk  
 Paprikapulver ½ förp  
 Chili flakes 1 krm  
 Krossade tomater 1 förp  
 Vitvinsvinäger 15ml ⅓ påse  
 Tomatpuré ½ förp  
 ● Vatten 1 ½ dl  
 Kycklingbuljong 1 påse  
 Chili flakes

### Tillbehör

Matvete, (ca 1dl) 80 g  
 Babyspenat 65 g

### Att ha hemma ●

Olivolja, Vatten

- 1. Tillbehör:** Koka matvete enligt tidsangivelse på förpackningen, i rikligt med lättsaltat vatten. Häll av.
- 2. Förberedelser:** Tärna aubergine och grön paprika smått.
- 3.** Forma chorizofärs till ca 8 köttbullar.
- 4. Chorizopanna:** Hetta upp olivolja i en rymlig stekpanna. Stek köttbullar och aubergine ca 6 min på hög värme. Sänk till medelvärme. Tillsätt paprikapulver, chili flakes (efter egen smak), krossade tomater, vitvinsvinäger, tomatpuré, vatten och kycklingbuljong. Sjud ca 8 min, tills köttbullarna är helt genomstekta. Rör ner tärnad paprika.
- 5.** Servera chorizopanna med matvete och babyspenat. Toppa med chiliflakes!