



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Orientalisk köttfärsgröta med ras el hanout och torkade tranbär

Couscous

Couscous 125 g
 ● Vatten 2 dl
 Kycklingbuljong ½ förp

Orientalisk gröta

Zucchini 1 st
 Gul lök 1 st
 Nötfärs 250 g
 Vitlök 1 klyfta
 Ras el hanout ½ förp
 Tomatpuré 1 förp
 ● Vatten 2 dl
 Kycklingbuljong ½ förp
 Flytande honung ½ förp

Till servering

Torkade tranbär 25 g

Att ha hemma ●

Olivolja, Vatten

- 1. Couscous:** Lägg couscous i en bunke och blanda med lite olivolja. Koka upp vatten och kycklingbuljong i en liten kastrull. Häll den varma buljong över couscousen och täck med plastfolie. Låt stå och dra till servering. Fluffa upp grynen med en gaffel innan servering.
- 2. Förberedelse:** Strimla gul lök och skär zucchini i mindre bitar.
- 3. Orientalisk gröta:** Hetta upp olivolja i en stekgryta eller rymlig stekpanna. Fräs nötfärs ca 4 min. Tillsätt lök, pressad vitlök, ras el hanout och tomatpure. Fräs ytterligare ca 1 min. Blanda ner zucchini, vatten, kycklingbuljong och flytande honung. Låt sjuda ca 4 min.
- 4. Toppa grytan** med torkade tranbär och servera med couscous.