



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvaektarna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 20 - 30 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

12

Pannoumi stroganoff med basmatiris och mixsallad

Till servering

Basmatiris 1 dl
Mixsallad 30 g

Pannoumi stroganoff

Pannoumi, (75 g) ½ förp
Gul lök 1 st
Morötter 150 g
Röda linser, (190 g) ½ förp
Vitlök 1 klyfta
Milda mat 4% 1¼ dl
Krossade tomater 1 förp
Dijonsenap ½ msk
Torkad timjan 1 tsk
🏠 Neutral olja 1 tsk
🏠 Tomatpuré 2 msk
🏠 Grönsaksbuljong 1 tärning
🏠 Balsamvinäger ½ msk
🏠 Salt
🏠 Svartpeppar

- 1. Till servering:** Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.
- 2. Förberedelser:** Skär pannoumi i stavar. Finhacka gul lök. Skala och grovriv morot. Häll av och skölj röda linser.
- 3. Pannoumi stroganoff:** Hetta upp neutral olja i en stekpanna och stek pannoumistavarna gyllene. Lägg över på ett fat. Spara stekpannan.
- 4.** Hetta upp den använda stekpannan och fräs gul lök och morot ca 3 min. Tillsätt pressad vitlök och tomatpuré, fräs ytterligare ca 2 min.
- 5.** Häll på Milda mat, krossade tomater och smulad grönsaksbuljong. Rör ner avrunna linser och låt puttra några minuter.
- 6.** Vänd ner pannoumistavarna och smaka av med dijonsenap, balsamvinäger, torkad timjan, salt och nymald svartpeppar, men rör inte för mycket.
- 7. Servering:** Servera pannoumi stroganoff med basmatiris och mixsallad.