

Kebabgryta - 2 portioner



Redskap	Ingredienser
dl-mått msk-mått tsk-mått kastrull träslev skärbräda kniv stekpincett stekpanna provsmaknings-sked	ca 175 gram vegokebab ½ gul lök 1 ½ vitlöksklyfta 2 dl krossade tomater 1 msk grönsaksfond 1 msk tomatpuré ½ tsk rökt paprika ½ dl vatten Till servering: 2 msk crème fraîche (<i>mjölkfri går bra</i>) kokt ris (1,5 dl okokt ris) grönsaker att steka i: ½ msk + ½ msk flytande margarin (<i>mjölkfritt går bra</i>)

Gör så här

	☐ Sätt upp långt hår. ☐ Sätt på förkläde. ☐ Tvätta händerna.
	☐ Läs igenom hela receptet. ☐ Fördela dagens arbete.
	☐ Skala ½ gul lök. ☐ Hacka den fint.
	☐ Skala 1 ½ vitlöksklyfta. ☐ Hacka dem fint.



- ☐ Lägg ½ msk flytande margarin i en kastrull.
- ☐ 6 på plattan kan vara lagom.
- ☐ Låt margarinet smälta och bubbla färdigt.



- ☐ Fräs lök och vitlök i kastrullen.
- Fräsa betyder att det ska bli mjukt och glansigt.**



Häll i din kastrull:

- ☐ 2 dl krossade tomater
- ☐ 1 msk grönsaksfond
- ☐ 1 msk tomatpuré
- ☐ ½ tsk rökt paprika
- ☐ Rör om med träsleven.



- ☐ Tillsätt (ha i) ½ dl kallt vatten i kastrullen.
- ☐ Rör om.
- ☐ Sänk värmen till 5.
- ☐ Låt småputtra medan du fortsätter med resten.



- ☐ Sätt en stekpanna på en lagom stor platta.
- ☐ Lägg i ½ msk flytande margarin.
- ☐ 7 på plattan kan vara bra.
- ☐ Låt margarinet smälta och sluta bubbla.



- ☐ Lägg ner kebab (ca 175 gram) i stekpannan och stek den i några minuter så den får en fin färg.



- ☐ Lägg ner kebaberna i tomatsåsen.
- ☐ Rör om försiktigt.
- ☐ Är grytan för tjock, späd med (ha i) 2 msk kallt vatten.



- ☐ Provsmaaka!
- ☐ Behöver du mer krydda tillsätter du lite, lite i taget av tex salt och/eller svartpeppar.

Krydda går inte att ta bort om du har haft i för mycket!



- ☐ Servera med kokt ris, lite creme fraiche på toppen och lite grönsaker, till exempel sallad och gurka.



Du ska servera kebabgrytan med kokt ris. **Du behöver förbereda och koka riset så att riset är klart när grytan är klar!**

Titta på risförpackningen hur många minuter det ska koka så att du börjar koka riset i tid.
1 ½ dl ris är lagom för två portioner.

Gör även i ordning dina grönsaker, så att de är klara när grytan är klar.



- ☐ Diska och plocka undan efter dig.
- ☐ Du minns väl hur och när man diskar en stekpanna?
(torka ur med papper, diska sist!)

TIPS!

Om du inte har fond hemma (flytande buljong) så kan du ta $\frac{1}{2}$ buljongtärning som du smular ner istället.

Genom att använda vegokebab och mjölkfri crème fraîche och mjölkfritt margarin blir den här rätten mer klimatsmart. Den passar då även dig som är mjölkproteinallergiker eller vegetarian.

Ris i sig är dock inte så klimatsmart eftersom det växer i vatten och det bildas sumpgas (metangas) som påverkar växthuseffekten.

Ris kokas i dubbelt så mycket vatten som du har riskorn. Om du har $1 \frac{1}{2}$ dl ris häller du alltså i 3 dl vatten plus $\frac{1}{2}$ tsk salt. Låt allt koka upp, sänk värmen och låt sjuda under lock tills riset är klart (mjukt) och allt vatten är borta. Se på förpackningen hur lång tid ditt ris ska koka.