



LECSÓ VEGETARISK GRYTA



INGREDIENSER

- 2,5kg blandad paprika
- 2kg grovkrossade tomater
- 1kg gul lök
- 50g socker
- 50g tomatpuré
- 5dl vinäger
- 15g paprikapulver (söt)
- 15g grönsaksbuljong
- 1% salt
- 0,5% svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

25-30port (vuxna)

Tärna paprika och skiva lök. Stek på tillsammans med tomatpuré och socker.

Stek grönsakerna tills de blivit mjuka och för över till gryta. Tillsätt grovkrossade tomater, vinäger, paprikapulver, grönsaksbuljong, salt och peppar. Tillsätt eventuellt vatten vid behov.

Låt gå i ugn på 150C i 90min.

Tillsätt valfritt protein. Bräsera förslagsvis nötfärs, vegokebap, eller våran veganska ärtfärs och rör ner i grytan innan servering.

Servera som det är med klick gräddfil, gärna med ris alternativt färskt bröd. Garnera avslutningsvis med persilja.

Hoppas det smakar!