

Soy 1	1 port	4 port
Gul lök		100 g
Paprika		150 g
Sojafärs		200 g
Morot		100 g
Rotselleri		80 g
Krossade tomater		400 g
Stora vita bönor		115 g
Kidneybönor		115 g
Rapsolja		32 g
Vitlösklyftor		2 st (10g)
Tomatpuré		1 msk (18g)
Paprikapulver		1 msk (6g)
Spiskummin		1 tsk(2g)
Cayenne		0,5 tsk (2g)
Buljongtärning		0,5 st (11g)
Salt och peppar		
PRIS	15,23 kr	60,93 kr

1. Mixa gul lök, morot och rotselleri och fräs på medelvärme i rapsolja. Finhacka vitlök.
2. Tillsätt färsen och låt fräsa med.
2. Tillsätt vitlök, kryddor och tomatpuré och fräs en stund till.
3. Häll i krossade tomater, buljong och lite vatten och låt koka en stund (ca 10 min).
4. Häll av börnorna, hacka paprikan och lägg i grytan tillsammans med börnorna och låt puttra en stund till (ca 10 min).

Beef/Soy 1	1 port	4 port
Gul lök		100 g
Paprika		150 g
Sojafärs		100 g
Nötfärs		100 g
Morot		100 g
Rotselleri		80 g
Krossade tomater		400 g
Stora vita bönor		115 g
Kidneybönor		115 g
Rapsolja		32 g
Vitlöksklyftor		2 st
Tomatpuré		1 msk
Paprikapulver		1 msk
Spiskummin		1 tsk
Cayenne		0,5 tsk
Buljongtärning		0,5 st
Salt och peppar		
PRIS	16,13 kr	64,54 kr

1. Mixa gul lök, morot och rotselleri och fräs på medelvärme i rapsolja. Finhacka vitlök.
2. Tillsätt färsen och låt fräsa med.
2. Tillsätt vitlök, kryddor och tomatpuré och fräs en stund till.
3. Häll i krossade tomater, buljong och lite vatten och låt koka en stund (ca 10 min).
4. Häll av bönorna, hacka paprikan och lägg i grytan tillsammans med bönorna och låt puttra en stund till (ca 10 min).

Beef/Lentils 1	1 port	4 port
Gul lök		100 g
Paprika		150 g
Nötfärs		100 g
Röda linser (torkade)		60 g
Morot		100 g
Rotselleri		80 g
Krossade tomater		400 g
Stora vita bönor		115 g
Kidneybönor		115 g
Rapsolja		32 g
Vitlöksklyftor		2 st
Tomatpuré		1 msk
Paprikapulver		1 msk
Spiskummin		1 tsk
Cayenne		0,5 tsk
Buljongtärning		0,5 st
Salt och peppar		
PRIS	14,78 kr	59,13 kr

1. Mixa gul lök, morot och rotselleri och fräs på medelvärme i rapsolja. Finhacka vitlök.
2. Tillsätt färsen och låt fräsa med.
2. Tillsätt vitlök, kryddor och tomatpuré och fräs en stund till.
3. Häll i linser, krossade tomater, buljong och lite vatten och låt koka en stund (ca 10 min).
4. Häll av bönorna, hacka paprikan och lägg i grytan tillsammans med bönorna och låt puttra en stund till (ca 10 min).

Beef/Beans 1	1 port	4 port
Gul lök		100 g
Paprika		150 g
Nötfärs		120 g
Morot		100 g
Rotselleri		80 g
Krossade tomater		400 g
Stora vita bönor		170 g
Kidneybönor		170 g
Rapsolja		32 g
Vitlöksklyftor		2 st
Tomatpuré		1 msk
Paprikapulver		1 msk
Spiskummin		1 tsk
Cayenne		0,5 tsk
Buljongtärning		0,5 st
Salt och peppar		
PRIS	16,12 kr	64,48 kr

1. Mixa gul lök, morot och rotselleri och fräs på medelvärme i rapsolja. Finhacka vitlök.
2. Tillsätt färsen och låt fräsa med.
2. Tillsätt vitlök, kryddor och tomatpuré och fräs en stund till.
3. Häll i krossade tomater, buljong och lite vatten och låt koka en stund (ca 10 min).
4. Häll av bönorna, hacka paprikan och lägg i grytan tillsammans med bönorna och låt puttra en stund till (ca 10 min).