

Höstgryta

Ingredienser

1 kg Tomat
250 g Morot
5 dl Vatten
1 st Gul lök
1 dl Sojasås
0,5 tsk Salt
1 msk Vitlökspulver
2 tsk Ljus sirap
500 g Kycklingbröst
0,5 dl Grädde

I samarbete med Närpes grönsaker:

Förberedelsetid:

Tillagningstid:

Svårighetsgrad: Lätt

Portioner: 6

Tillagning

1.
Mixa de oskalade tomaterna, lök och morötter. Lägg i kastrullen och tillsätt de övriga ingredienserna. Låt koka på svag värme i 45 minuter. Rör om då och då.
2.
Skär kycklingfilen i bitar och bryn den i stekpanna eller om du använder malet kött bryn det. Blanda ner köttet och grädden i grytan och låt koka ytterligare 15 minuter.
3.
Red av genom att blanda vatten och majs mjöl och rör ner det i grytan. Låt koka upp.
Serveras med kokt ris eller couscous.