

Färs gryta med linser

Tar ca. 30-40 minuter från start

På morgonen lägger jag röda linser och quinoa ihop i blöt i en stor glasburk med lock på. Dubbelt så mycket vatten i.

-Skölj av dem och koka dem på mellanvärm i ca. 10minuter. Ta bort ev. skum som bildas i början när det kokar. Häll i kryddor som t.ex. vitlök, gurkmeja, cayennepeppar och himalayasalt.

-Skär grönsaker i mindre bitar och stek i stekpannan på mellanvärm med lite kokosolja och vatten så det täcker hela botten. De blir stek/kokta. T.ex. färsk broccoli, pumpa, zucchini, palsternacka, champinjoner, kålrabbi, rödkål och färsk vitlök. Krydda med kryddor du gillar.

-När dem fått bra ätbar konsistens häller du över dem till linserna och quinoan och blandar ner 0,5 frp kokosgrädde så blir det som en gryta.

-Stek eko höns- eller nötfärs för sig själv och krydda. När den är klar blandar du ner det i grytan. Krydda mer om det behövs.

-Ät valfria groddar, syrade grönsaker och rädisor vid sidan om.

