



Köttfärswok

Ingredienser 2 personer

125 g	vitkål, 1 klyfta
0,5 st	purjolök
1 st	äpple
3 st	aprikoser, torkade
0,5 msk	olivolja
1,5 tsk	curry
200 g	nötfärs
1 tsk	salt
1 krm	svartpeppar, nymald

Tillbehör

300 g	basmatiris, kokt soja
-------	--------------------------

Tillagning

En snabblagad rätt med allt i en stekpanna. Väljer man basmatiris till är rätten klar på ca 10 minuter.

1. Skär vitkålen i tunna strimlor.

Ansa och strimla purjolöken.

Skär äpplet i klyftor. Strimla aprikoserna.

Fräs vitkål och purjolök i olja tillsammans med curry 2-3 min.

2. Rör ner färsen och låt steka med 2-3 min. Smaka av med salt och peppar. Vänd försiktigt ner äpple och aprikoser. Servera med kokt ris och soja.