

Fuldkornspita brød med karrykrydret oksekød

4 personer

Ingredienser:

- 2 store løg
- Hvidkål eller spidskål, ca. 250 g rengjort vægt
- 4 gulerødder
- 400 g hakket okse/svin/lam/kyllingekød max. 10 % fedt
- 1 spsk olie
- 2 tsk karry
- 1 dl vand
- 3 spsk Sojasovs
- 100 g ærter fra frost
- 8 fuldkornspita brød
- 1 rød peberfrugt
- 1 romaine- eller ½ icebergsalat
- 2 dl fromage frais/skyr eller andet surmælksprodukt max. 1,5 %

Tilberedning:

Skær løgene i tern. Snit kålen fint. Riv gulerødder. Svits løg i olien, til løgene er gyldne. Tilsæt kødet og svits det, indtil det er svitset helt igennem. Tilsæt karry og grønsager og svits det med i 3-4 min. Tilsæt vand, sojasovs og ærter. Lad retten småsimre under låg i 4-5 min. yderligere.

Kom fyldet i lune pita brød sammen med peberfrugt i tern, salat og fromage frais/skyr.

Tip: Har du kål tilbage, kan du gemme det i en plastpose i køleskabets grønsagsskuffe i 1-2 uger. Brug det f.eks. i lynstegte retter.