

Chorizogryde med ungvæg og jasminris

4 personer

Ingredienser:

400 g jasminris
3 peberfrugter
80 g baby spinat
1 dåse hvide bønner
500 g ungvæg i tern
2-3 tsk røget paprika
½ bouillonterning
1 dl vand
100 g chorizopølse i skiver
Salt og peber



Tilberedningstid: ca. 20 min.

1. Bring 7 dl vand tilsat 2 tsk salt i kog, tilsæt ris og lad dem koge 12 min. for svag varme under låg. Sluk for blusset og lad risene trække til resten af retten er klar.
2. Halvér peberfrugterne, fjern kernehusene og skær dem i grove tern. Skyl spinaten grundigt. Hæld vandet fra bønnerne og sæt dem til afdrypning.
3. Klip posen med kødet op og kom det i en gryde sammen med ½ spsk olie, røget paprika og peberfrugt. Lad det simre i 6 min. ved jævn varme. Rør jævnligt.
4. Halvér chorizo-skiverne og tilsæt chorizo, bouillon, vand og bønner og lad det koge med i 3 min. Smag til med salt og peber, bland med spinat og servér med ris.

Næringsindhold pr. person:

Energi: 3209KJ (764 Kcal)

	Energy (KJ)	Energy (kcal)	Energi (%)
Protein	899	214	28
Kulhydrat	1701	405	53
Fedt	609	145	19