



Ekologisk Allt-i-ett gryta, 4 portioner

- 4 dl vatten
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 1 pkt krossade tomater
- 2 morötter
- 1 palsternacka
- 1/2 purjolök
- 1/4 kålrot
- 5 medelstora potatisar
- 4 hg köttfärs eller 500 g kokta vita bönor
- salt peppar timjan och rosmarin efter behag
- persilja



1. skölj alla rotsaker väl under rinnande vatten och skala dem
2. finfördela alla rotsaker antingen i skivor, stavar eller bitar
3. koka upp vatten och buljongtärningen i en större kastrull
4. häll i tomater och rotsaker utom potatisen, men även den skivade purjon, bra att skiva purjon på längden så får du med det gröna
5. låt koka i ca 10 min under lock
6. smula ned köttfärsen och häll i potatisbitarna
7. nu passar det bra att krydda
8. låt allt koka under lock tills rotsakerna är mjuka
9. strö över rikligt med finklippt persilja
servera med ett gott bröd

Vill du ha en vegetarisk gryta ersätter du köttfärsen med exempelvis vita bönor, som hälls i sist av allt eftersom de bara behöver värmas.

Smaklig måltid

