



MIDDAGSGRYTE

6C, TØMMERÅS SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

0.5 Stk Kjøttbuljongterning

SE OPPSKRIFT 2 FOR SCONES

2 Stangselleri

0.25 Stilker Pepper

4 Ts

Stk Gulerøtter fra skolehagen

0.5 Salt

1 Ts

Stk Løk i skiver

1

Ss Tørket oregano

400 G Flådde tomater fra skolehagen

2 Ss Margarin til steking

2

Ss Tomatpuré

3

Ss Gresskarfrø

400 G Kyllingkjøttdeig

5 Vann

DI

SLIK GJØR DU:

- 1 Stek kylling i margarin på høy varme i en jerngryte.
- 2 Kutt løk, gulrot og stangselleri i skiver og poteter i grove biter.
- 3 Ha grønnsaker og poteter i gryten, og stek i et par minutter før du tilsetter resten av ingrediensene.
- 4 La gryta koke i 15-20 minutter og smak til med salt og pepper.