



VEGIBOLLER I TOMATSAUS MED BYGGRIS

5B, SYKEHUSSKOLEN I OSLO

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

2 stk	løk til tomatsaus
4 g	chillipulver til tomatsaus
4 ss	Soltørkede tomater
1 ts	salt, til tomatsaus
1 stk	Egg
1 ts	sukker til tomatsaus
2 stk	Hvitløksfedd
2 ss	olje til steking, til tomatsaus
1 ss	Ketchup
1 boks	hakkede tomater til tomatsaus
1 stk	Sjalottløk
3 dl	kokt vann til tomatsaus
1 ts	tørket organo
2 ss	tomatpure til tomatsaus
2 boks	Kokte kikerter
1 stk	buljongterning til tomatsaus
1 ts	Spisskummen
1 ss	Smør til byggris
2 stk	paprika til tomatsaus
1 ts	oregano til tomatsaus
50 g	fetaost
200 g	byggris

SLIK GJØR DU:

1 VEGIBOLLER

Sett stekeovnen på 225 grader, og gjør klar et stekebrett med bakepapir.

2

Grovhatt løk, hvitløk, soltørkede tomater. Ha alt dette i kjøkkenmaskin og kjør det før du tar resten av ingrediensene.

3

Form små boller og legg dem på bakepapiret.

4

Stek dem midt i ovnen i 15 minutt (Til de blir gyldne)

5

TOMATSAUS

Hakk løk og stek den i stekepannen med 1 ts sukker.

Bland tomatpure med løken og ha i paprika, og stek de til løken blir myk og gylden.

Ha i grovhakkede tomater og alle krydder og stek i 5 minutt til.

Flytt grønnsakene fra stekepannen til en kjele.

Rør en grønnsaksbuljongterning ut i 3 dl kokt vann, og ha det i sausen, og kok den til alle ingrediensene blir myke.

Smak til med salt, og evt. pepper.

Rør sausen med en stavmikser til den blir jevn.

6

BYGGRIS

Vi brukte byggris i poser (1 pose=1 porsjon)

Kok 4 poser byggris i en stor kjele med litt salt i 15 minutter.

Ha den ferdigkokte byggrisen i en stor bolle, og tilsett 1 ss smør. Rør godt.

7

DESSERT

Bringebær-syllabub. Se bilder av vår oppskrift på bildene.. Denne oppskriften gir et CO2 utslipp på 0,408 kg pr porsjon