

PÅSKENS FAVORITER

ÖRTMARINERAT LAMM MED SURKÅLSGRYTA, RAMSLÖKSPOTATIS & GRÖNSAKSBRÖD

Recept av: Slavica Aleksic
Diplomerad Kostrådgivare

SURKÅLSGRYTA

800 gram surkål eller 1
mindre vitkålshuvud
Ca 1 dl rapsolja
2 st gullök
4 klyftor vitlök
4 lagerblad
4 tsk gurkmeja
4 tsk Svartpeppar
4 tsk chilli flakes/
paprikapulver
2 tsk Österlen lammkrydda

Hackad vitlök
Stesky från lammsteken

GÖR SÅ HÄR:

Stek hackad gulök 2-3
minuter på medelvärme.

Lägg i surkål och lagerblad,
stek och rör om ca 5 min

Lägg i resterande kryddor,
späd ca 1 dl vatten, låt
sjuda ca 20 min.

Mot slutet spetsa med
hackad vitlök & stesky
från lammstek

VISSTE DU ATT...

- Till örtmarinerat lamm
passar det perfekt med lite
syra!

- Surkål är fullproppad med
nyttiga mjölksyrebakterier
som bekämpar skadliga
virus och bakterier i
tarmen.

- Främjar bra bakterieflora
i tarmen =bättre
immunförsvar.

- Mineralrik ex. järn särskilt
viktigt för gravida och
veganer.

- Fiberrik som sänker
kolesterolvärden, minskar
risk för hjärnfarkt!

**MATKOOPERATIVET
HELSINGBORG**