

# Italiensk fläskgryta

🕒 45 min

## Energifördelning

**341**

kcal per  
portion



	kcal	%
Fett	116	34
Kolhydrater	56	17
Protein	169	49

4

Portio...

## Ingredienser

Mängd		kcal/portion
50 g	Färsk basilika	3 kcal
250 g	Pärltomater	16 kcal
1 st	Röd paprika	8 kcal
1 st	Gul paprika	8 kcal
1 msk	Kalvfond	1 kcal
1 dl	Vatten	-
400 g	Konserverade hela tomater	18 kcal
2 msk	Sweet chilisås	17 kcal
1 tsk	Torkade blandade örter	-
2 klyfta	Vitlök	2 kcal
1 g	Salt och peppar	-
800 g	Grytbitar av picnicbrog	242 kcal
1 msk	Smör	25 kcal

## Instruktioner

Tillbehör: Gräddfil

- Hetta upp en stekpanna med smör och lägg ner köttet. Strö på salt och peppar.
- Finhacka vitlöken och lägg i grytan. Strö på örter och tillsätt sweet chilisås, konserverade tomater, vatten och fond. Låt koka i cirka 30 minuter.
- Skiva paprikan och tillsätt i grytan tillsammans med tomater.
- Hacka basilika och blanda ner i grytan men spara några blad till dekoration.
- Servera i skålar och toppa med lite gräddfil. Dekorera