

# Köttfärs med grönsaksfräs

🕒 0 min

## Energifördelning

**343**

kcal per  
portion



	kcal	%
Fett	82	24
Kolhydrater	147	43
Protein	113	33

2

Portio...

## Ingredienser

Mängd		kcal/portion
200 g	nötfärs	149 kcal
2 dl	finstrimlad kinakål	17 kcal
1 st	strimlad morot	20 kcal
1 st	finhackad gul lök	8 kcal
2 klyfta	pressad vitlök	5 kcal
1 g	kardemumma (1 nypa)	-
0 tsk	salt	-
0 krm	svartpeppar	-
2 msk	tomatpuré	8 kcal
1 dl	vatten	-
2 dl	okokt pasta	131 kcal
1 dl	solrosgroddar eller andra groddar	3 kcal
0.5 dl	finklippt persilja	1 kcal

## Instruktioner

Bryn nötfärsen i torr panna några minuter, samtidigt som kinakål, morot och lök kokar i vattnet med alla kryddor i en gryta bredvid. Häll sedan ner köttet i grytan och låt sakta koka vidare omkring 5 minuter.

Koka pastan enligt receptet.

Lägg upp färsen med pastan, strö finklippt persilja över och servera.

Lägg några råa groddar på tallriksmodellens salladsdel.