



Övningar att göra
tillsammans med
din klass ute!

Sammanställda av
Naturskolorna i
Uppland

RECEPT

COWBOYGRYTA (8 PORT)

FRÅN ENABYGDENS NATURSKOLEVERKSAMHET

NI BEHÖVER:

En Muurikka eller annan stekhäll

SÅ HÄR GÖR NI:

Ingredienser:

4 msk olja
800g köttfärs
4 gula lökar
4 vitlösklyftor
4 msk tacokrydda
125 g bacon
400 g passerade tomater
800 g vita bönor i tomatsås
4 msk kaffe
2 tsk salt
3 - 4 krm svartpeppar

Skala lök och vitlök. Hacka lök och vitlök samt skär baconet i småbitar. Hetta upp oljan och fräs löken och vitlöken en kort stund. Lägg i köttfärsen och baconet och låt fräsa med. Krydda med tacokryddan. När köttfärsen är genomstekt tillsätt tomat och vita bönor. Låt puttra ca 5 min tills allt är genomvarmt. Smaka av med kaffe, salt och peppar.

Servera med bröd.