



Övningar att göra  
tillsammans med  
din klass ute

Sammanställda av  
Naturskolorna i  
Uppland

## RECEPT

# ITALIENSK GRYTA (4 PORT)

FRÅN ENABYGDENS NATURSKOLEVERKSAMHET

### NI BEHÖVER:

Ett triangiakök per 4 elever

### SÅ HÄR GÖR NI:

#### **Ingredienser:**

1 gul lök  
1 röd paprika  
1 grön paprika  
0,5 kg blandfärs  
2 st buljongtärningar  
1 l vatten  
400g krossade tomater  
4 port okokt spagetti  
Riven ost  
Italiensk salladskrydda  
Salt o peppar

1. Skär lök och paprika i bitar
2. Fräs grönsakerna tillsammans med färsen i ca 5 minuter
3. Slå över buljong, vatten och tomater
4. Låt alltsammans koka upp
5. Lägg i spagettin, koka tills den är mjuk, krydda och strö över osten

Perfekt gryta för frusna och hungriga elever!