



Övningar att göra  
tillsammans med  
din klass ute!

Sammanställda av  
Naturskolorna i  
Uppland

## RECEPT

### VEGETARISK COWBOYGRYTA (8 PORT) FRÅN KNIVSTA NATURSKOLA

#### NI BEHÖVER:

En Muurikka eller annan stekhäll

#### **SÅ HÄR GÖR NI:**

##### **Ingredienser:**

4 msk olja  
ca 800 g vegofärs  
4 gula lökar  
4 vitlöksklyftor  
4 msk tacokrydda  
400 g passerade tomater  
800 g vita bönor i tomatsås  
2-3 tsk rökt paprikapulver  
2 tsk salt  
3 - 4 krm svartpeppar  
1 st röd paprika

Skala och hacka lök och vitlök. Hetta upp oljan och fräs löken och vitlöken en kort stund. Lägg i färsen och fortsätt steka. Krydda med tacokryddan. Tillsätt tomat och vita bönor. Låt puttra cirka 5 minuter tills allt är genomvarmt. Smaka av med rökt paprikapulver, salt och peppar. Strö över hackad paprika när allt är klart.

Servera med gott bröd.