

# Utematlagning

## Recept



## Hammaröwok

Räcker till ca 15 personer.

Här kan man använda strimlat nötkött, fläskkött eller kycklingfilé

### Det här behöver du

- ✓ 1 kilo köttråvara
- ✓ 15 portioner ris eller nudlar
- ✓ 1 purjolök
- ✓ 2 rödlökar
- ✓ 3 vitlöksklyftor
- ✓ 1 vitkålshuvud (mindre storlek)
- ✓ 2 gröna paprikor
- ✓ 3 gula paprikor
- ✓ 1 stor burk persikor (skivade, tillsätts sist)
- ✓ 3 morötter
- ✓ 1 påse frysta gröna bönor, exempelvis haricort verts
- ✓ 1 dl olivolja
- ✓ 2 msk salt
- ✓ Spadet från persikor plus 1 dl vatten

**Kommentar:** Det går också att göra som i filmen; Utematlagning i Skolskogen. I filmen var grönsaker (2,5 kg) och kycklingen (2,5 kg) redan färdiggjorda. Receptet baserades på 30 personer.

## Gör så här

Börja med att koka riset/nudlarna. Blanda såsingredienserna och köttet.

Skala och strimla grönsakerna, blanda dem i en hink eller i en stor bunke tillsammans med 1 dl olivolja. Låt stå under 10 minuter.

Woka det marinerade köttet några minuter, tillsätt grönsaksblandningen och woka allt ca 10 minuter.

Slå på spadet av persikorna och lägg i persikoskivorna.

Servera med nudlar eller kokt ris.

## Marinad

- ✓ 1 dl sötsur sås
- ✓ Spad från persikorna
- ✓ 1/2 dl rapsolja
- ✓ 4 msk curry
- ✓ 4 msk sambal oelek