

GRØNTSAGSBIKS



OPSKRIFT

Ca. 600 g kartofler og grøntsager (vælg noget af det, der er i grøntsagsskuffen fx aubergine, blomkål, broccoli, gulerod, hvidkål, kartoffel, løg, pastinak, peberfrugt, persillerod, porre, rosenkål, selleri, squash, tomat)

2 spsk olie
1 tsk oregano eller et andet Tørret krydderi
1 tsk salt
Peber

SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Vask og rens grøntsagerne.
2. Skær grøntsagerne i små skiver, stave eller terninger.
3. Kom olien på en pande. Varm olien ved middel varme.
4. Kom grøntsagerne på panden.
5. Kom oregano, salt og peber på grøntsagerne.
6. Steg og rør i grøntsagerne i ca. 10 minutter, til grøntsagerne er møre og har "bid".
7. Smag grøntsagsbiksen til med salt og peber.

Opskriften er udarbejdet til brug i undervisning i madkundskab i folkeskolen.

Hvis du skal lave mad til en familie på 4 personer derhjemme, skal du regne med at bruge ca. det dobbelte af alle ingredienserne.

