



BØRN MED MÆLKEALLERGI

Giv dit barn en god hverdag

KALKUNGRYDE

INGREDIENSER:

275 g kalkunkød i strimler
200 g champignon
1 tsk. paprika
1 spsk. olie (fx olivenolie)
1 rød peberfrugt
1 dåse hakkede tomater
1 pakke bacon i skiver
1 dl vand
2 dl risdrik, havredrik eller lign.
1 spsk. soyasauce



SÅDAN GØR DU:

Drys paprika over kalkunkødet. Skær bacon i små stykker. Rens peberfrugten og skær den i grove tern og champignonerne i tykke skiver.

Svits bacon i gryden ca. 3 min., tilsæt kalkunkødet med olien og svits videre i ca. 5 min.

Tilsæt de hakkede tomater, rød peber, vand, risdrik/havredrik og soyasauce.

Rør godt rundt og lad retten småkoge i 20 min. under låg.

Tilsæt champignon og kog 10 min. mere.

Serveres til fx ris.