

Grøntsagspande med stok og skræller

2 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



Stop madspild

Ingredienser

1 løg
1/4 vandmelonskal, det hvide
1 broccolistok
1/2 rød peberfrugt
1 fed hvidløg
2 spsk. citronsaft
Skrællen fra 2 gulerødder
Salt og peber
Olivenolie til stegning

Pynt: Persille

Beskrivelse

Skær løget i tynde både. Skær det grønne af vandmelonskallen og kasser det. Skær det hvide i strimler og derefter i tern på ca. 1 cm - der må gerne sidde lidt rødt tilbage på skallen. Skær broccolistokken i kvarte skiver. Skær peberfrugten i små strimler. Skræl gulerødderne (det er kun skrællerne, der skal bruges i denne ret - brug gulerødderne til noget andet).

Svits løg i olie på en pande. Tilsæt vandmelonskallen og steg til de begynder at være møre. Kom broccolistok og peberfrugt i og steg videre. Pres hvidløg over retten. Smag til med citronsaft, salt og peber. Vend gulerodsskrællerne i.

Hæld grønnsagspanden på et fad og pynt med lidt persille. Server retten som tilbehør.