



köket

Laga
SMART!



NU ÖPPNAR
HÄLSOBAREN
Maxat helgmys

NU ÖPPNAR hälsobaren



Välkommen till hälsobaren!
Här hittar du rena och pigga
smaker som ger en känsla
av omstart i kroppen efter
jul- och nyårshelgernas
glada dagar.

Naturligt PROTEINRIK

KESO® Cottage Cheese Protein är en extra
proteinförstärkt cottage cheese med
15 g protein per 100 g.
Passar lika bra till
frukost som till mat-
lagning eller mellanmål.



Powergröt med hallon, mango och cottage cheese | 2 port

För en rivstart på dagen, prova den här smak-
rika och mättande gröten med bra energi från
nötter och extra protein från cottage cheese.
Toppa med favoritfrukten.

- 1 ½ dl havregryn
- 3 dl vatten
- 1 krm salt
- 1 krm malen kardemumma
- 1 ½ msk hela linfrön
- 1 ½ dl frysta hallon

Till servering:

- 1 ½ dl fryst mango
- 2 dl KESO® Cottage Cheese Protein
- 3 msk grovhackade pistagenötter
- Arla® mjölk

Koka havregryn, vatten, salt, kardemumma
och linfrön till en gröt, ca 3 min. Rör ner
hallonen. Toppa med halvtinad mango,
cottage cheese och nötter. Servera med mjölk.



Mangoyoghurt med spenat- och citronmelissjuice | 2 port

Som en smoothie med en extra vitamin-
kick från gröna blad och äpple. Drick
den som en mjukstart på morgonen
eller omstart på eftermiddagen.

225 g fryst mango
2 dl Arla® yoghurt kvarg naturell
35 g färsk grönkål
35 g babyspenat
½ kruka citronmeliss
2 dl äppeljuice

Mixa mangon med yoghurten. Häll
upp i 2 glas. Lägg grönkål, spenat,
citronmeliss och äppeljuice i en
bunke och mixa slätt till en juice.
Häll juicen över yoghurten.

Morotsoppa med bönor och spiskumminkräm | 4 port

En värmande, smakrik soppa som går snabbt att göra
med färdigkokta bönor.

500 g morot
200 g kålrot
2 vitlöksklyftor
1 röd chili
2 msk Arla® Smör-&rapsolja
2 tärningar
grönsaksbuljong
1 liter vatten
2 msk riven färsk ingefära

1 ½ tsk salt
saft av 1 lime
1 burk kidneybönor à 400 g
30 g ärtskott

Spiskumminkräm:
2 dl Arla Köket®
lätt crème fraiche
½ tsk malen spiskummin
rivet skal av 1 lime

Blanda ihop spiskumminkrämen. Skala och skär rot-
frukterna i bitar. Skala och finhacka vitlöken. Finhacka
chilin. Fräs rotfrukter, vitlök och chili i smör-&rapsolja
ca 3 min på medelvärme i en kastrull. Tillsätt buljong
och vatten. Koka ca 20 min tills allt är mjukt. Mixa
soppan slät och smaka av med ingefära, salt och lime-
saft. Koka upp soppan. Skölj av bönorna i en sil. Fördela
bönor och spiskumminkräm i 4 skålar eller i glasburkar.
Häll på soppan. Toppa med ärtskott.



Smoothiebowl med björnbär | 2 port

Att servera smoothie i skål är en ren fröjd på frukostbordet. Variera toppingen som du vill med frukter, bär, frön och nötter efter humör och säsong.

225 g björnbär

1 banan

3 msk havregryn

2 dl Arla®

mild yoghurt

naturell

Topping:

1 passionsfrukt

1 kiwi

4 tsk chiafrön

2 msk rostade

kokoschips

färska myntablad

1 msk flytande

honung

Lägg undan några björnbär och halva bananen till garnering. Mixa resterande björnbär och banan med havregryn och yoghurt till en slät kräm. Håll upp i 2 skålar och toppa med de sparade björnbären och bananen, passionsfruktskärnor, skivad kiwi, chiafrön, kokoschips, mynta och honung.



Laxbowl med kimchiyoghurt | 4 port

Njut en bowl maxad med färg och smak av bra fetter, råa grönsaker och chilihetta från kimchiyoghurt.

400 g laxfilé

2 dl fullkornsris

200 g rödkål

1 morot

½ tsk salt

2 msk sesamfrön

1 msk Arla®

Smör-&rapsoolja

70 g babyspenat

250 g tinade gröna

sojabönor

4 msk melonkärnor

Kimchiyoghurt:

1 dl kimchi

2 dl Arla Köket®

turkisk yoghurt

2 msk majonnäs

Sojamarinad:

2 msk mild olivolja

2 msk ljus japansk

soja

1 tsk risvinäger

Koka riset enligt anvisning på förpackningen. Rör ihop kimchiyoghurten och blanda ihop sojamarinaden. Strimla rödkålen fint. Skala och strimla eller svarva moroten. Skär laxen i kuber och salta. Vänd laxen i sesamfrön och stek i smör-&rapsoolja ca 2 min. Lägg riset i botten på 4 skålar. Fördela rödkål, morot, spenat och sojabönor på riset och ringla över sojamarinaden. Toppa med lax, en klick kimchiyoghurt och melonkärnor.

Salladstaco med curryfärs och kokoskräm | 4 port

Testa en ny variant på den älskade tacon med kokos och thailändska curryfläktar.

400 g kycklingfärs
3 dl fullkornsrís
1 dl cashewnötter
2 morötter
200 g rödkål
1 kruka koriander
50 g böngroddar
2 msk Arla®
Smör- & rapsolja
1–2 msk röd
currypasta
3 msk vatten

1 tsk salt
1 huvud isbergs-
sallad
1 lime

Kokoskräm:
2 dl Arla® gräddfil
finrivet skal av
1 lime
1 dl kokosflingor
½ tsk salt

Koka riset enligt anvisning på förpackningen. Blanda ihop kokoskrämen. Hacka nötterna grovt. Skala och riv morötterna grovt och strimla rödkålen fint. Strimla ¾ av koriandern, även stjälkarna. Blanda nötter med morot, rödkål, koriander och böngroddar. Stek färsen i smör- & rapsolja i en stekpanna ca 7 min tills den är genomstekt. Tillsätt currypasta och vatten. Koka ihop ca 1 min, salta. Lägg salladsbladen på ett stort fat. Skär limen i klyftor. Fördela lite av riset och kycklingfärsen i salladsbladen. Toppa med grönsakerna, kokoskrämen och resten av koriandern. Servera med resterande ris.

SMART MAT – SÅKLART

Vill du bli smart i köket? Låt grönsakerna spela huvudrollen och använd hela råvaran, testa chips på rotfruktsskal eller rostad blomkålsblast. Här får du recept och tips som är både smarta och goda för dig, miljön och plånboken.



Gräddkockt kål i ugn med korv | 4 port

Den lite söta kålen och den syrade grädden tar fram det bästa ur varandra efter en stund i ugnen. Blanda gärna olika sorters kål och korv i långpannan för extra färg och smak.

800 g vitkål

200 g brysselkål

2 msk Arla® Smör&rapsoolja Spray

2 krm salt

2 krm svartpeppar

300 g råkorv

3 dl Arla Köket® syrad gräddlät 15 %

1 tsk torkad dragon

Till servering:

grovt bröd

grovkornig dijonsenap

Sätt ugnen på 225°. Skär vitkålen i klyftor och dela brysselkålen i halvkor. Lägg kålen i en långpanna. Spreja på smör&rapsoolja. Salta och peppra. Tillaga i mitten av ugnen ca 10 min. Snitta korvarna. Koka upp den syrade grädden, håll över kålen i långpannan och strö över dragon. Lägg på korvarna och tillaga i mitten av ugnen ytterligare 15–20 min. Servera med bröd och senap.

Pasta med krämig broccolipesto | 4 port

I den här härliga pastan går inget av broccolin till spillo. Skulle det bli pesto eller topping över, spara till soppa eller sallad.

- | | |
|--------------------------------|----------------------------------|
| 300 g spaghetti
el linguini | 1 dl melonkärnor |
| 250 g broccoli | 150 g Arla® färskost
naturell |
| 1 msk olivolja | 2 dl riven Arla® Svecia |
| 1 tsk äppelcider-
vinäger | 2 krm svartpeppar |
| ¼ tsk salt | 1 dl krutonger |
| 1 vitlöksklyfta | |

Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Plocka broccolibuketter och koka i lättsaltat vatten ca 3 min. Skala och skiva broccolistjälken tunt, gärna på mandolin och blanda med olja, vinäger och 1 krm salt. Låt stå till serveringen. Skala och hacka vitlöken. Låt broccolibuketterna rinna av och lägg tillbaka i kastrullen. Mixa slätt med vitlök, ½ dl melonkärnor, färskost och 1 ½ dl riven ost. Värm broccolipeston, salta och peppra och vänd ner pastan. Toppa med marinerad broccolistjälk, resten av melonkärnorna och osten samt krutonger.

Tips!

Riv dagsgammalt bröd i stora bitar och stek i smör till krutonger.



Sötpotatiscurry | 4 port

Den smaksprakande curryn går bra att laga ihop av de grönsaker och rotfrukter som du har hemma i kylan, perfekt rest-fest!

- | | |
|-------------------------------|--|
| 1 dl belugalinser | 1 ½ tsk salt |
| 3 dl ris | 2 dl vatten |
| 2 gula lökar | 3 dl Arla Köket® syrad
grädde lätt 15 % |
| 2 vitlöksklyftor | ½ dl hackad mynta |
| 500 g sötpotatis | 1 dl rostade pumpa-
kärnor |
| 1 aubergine | |
| 2 msk Arla®
Smör-&rapsolja | |
| 2 msk röd currypasta | |

Koka linserna och riset enligt anvisning på förpackningen var och en för sig. Skala och skiva lök och vitlök. Skala sötpotatisen. Skär sötpotatis och aubergine i tärningar. Fräs lök, vitlök, sötpotatis och aubergine i smör-&rapsolja ca 3 min i en gryta. Rör ner currypasta och salt. Håll på vatten och syrad grädde. Låt koka ca 10 min. Toppa curryn med linserna, mynta och pumpakärnor. Servera med riset.





Rostad blomkålpasta

med chili | 4 port

Låt gärna blomkålen få ordentligt med färg i ugnen, då kommer smaken fram bättre.

- | | |
|--|--|
| 1 blomkålshuvud,
ca 800 g | ½ tsk chiliflakes |
| 5 vitlöksklyftor
med skal | 1 tsk salt |
| rivet skal och saft
av 1 citron | 1 krm svartpeppar |
| 50 g Arla®
Svenskt Smör,
rumsvarmt | 300 g pasta |
| | 2 dl riven Arla® Svecia
ev ½ kruka basilika |

Sätt ugnen på 225°. Skär blomkålen i tjocka skivor. Fördela blomkål och vitlök i en långpanna. Pressa över citronsaft. Klicka över hälften av smöret. Strö över chiliflakes, salt och peppar. Rosta i mitten av ugnen ca 20 min. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Tryck ut vitlöken ur sitt skal och rör ihop med resten av smöret, riven ost och citronskal. Blanda pasta och rostad blomkål med smörblandningen. Toppa ev med basilikablåd.

Tips!

Rosta med blasten, både vacker och smaklig garnering.

Grillad kyckling med rökt paprika | 4 port

Den bästa maten sköter sig själv, och vad kan vara enklare än allt på en plåt?

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| 1 hel kyckling | 750 g delikatesspotatis |
| 2 msk Arla®
Svenskt Smör | 2 vitlökar |
| 1 msk rökt
paprikapulver | 1 citron |
| 2 tsk salt | 2 dl Arla Köket®
grekisk yoghurt |
| 2 krm svartpeppar | ½ tsk salt |
| | ev ½ kruka oregano |

Sätt ugnen på 175°. Dela kycklingen på mitten. Smält smöret med kryddorna. Pensla båda sidorna på kycklingen och lägg i en långpanna. Halvera potatis, vitlök och citron. Lägg allt runt kycklingen. Tillaga i mitten av ugnen 45-50 min, tills kycklingen har en innertemperatur på ca 82° vid lårbenen. Smaka av yoghurten med den ugnstekta citronen, salta. Servera kycklingen med potatis, rostad vitlök och citroneyoghurt. Toppa ev med oregano.





Grönsakssoppa med skalchips | 4 port

En snabb soppa som du kan anpassa efter dina favoriter i rotfruktshyllan. Skalchipsen ger god crunch till soppan och det bästa av allt - inget svinn!

100 g purjolök

400 g potatis

150 g persiljerot

100 g morot

1 tsk torkad timjan

1 msk Arla® Klarifierat Smör

1 liter vatten

1 tärning grönsaksbuljong

2 dl Arla Köket® smetana

1 vitlöksklyfta

100 g frysta gröna ärter

1 krm salt

1 krm svartpeppar

Till fritering:

150 g Arla® Klarifierat Smör

2 krm salt

Skiva purjolöken tunt, spara lite grönt till garnering. Tvätta och skala potatis, persiljerot och morot, spara skalen till chips. Tärna rotfrukterna i ca 1x1 cm stora tärningar. Fräs purjolök och rotfrukter med timjan i smör ca 2 min i en kastrull. Tillsätt vatten och buljong. Koka 5-8 min. Tillsätt 1 ½ dl smetana. Pressa i vitlök. Låt sjuda och tillsätt ärter precis innan servering. Salta och peppra. Klicka smör i en kastrull. Värm till ca 140°. Friter skalen krispiga ca 5 min. Låt rinna av på hushållspapper och salta. Toppa soppan med strimlad purjolök och servera med resten av smetanan och skalchipsen.

— LÖRDAGSKOCKEN —



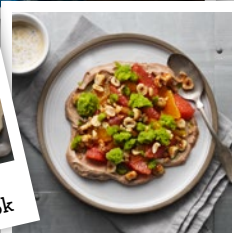
Peter & Skogström

För många är han känd från TV som vinnare av Kockarnas kamp 2015. Men meritlistan sträcker sig betydligt längre än så. Några axplock är Årets Kock® 2006 och OS-mästare i matlagning två gånger. Peter försöker alltid ta vara på smakerna i råvarorna under säsong och blandar gärna olika matkulturer. Utöver mat är Peters stora intresse jakt och fiske. Och numera kan han även stoltsera med en sommelierexamen.





Pizza bianco med
grönkål och silverlök



Chokladkräm med
basilika-is

Bjud på Peters hela lördagsmeny! Recepten finns på arla.se.

Peter J Skogsrom, Årets Kock® 2006 och OS-mästare i matlagning 2000 & 2004. Driver Mat & Vin Slottsparken i Malmö (plus sju kök till).

Varför valde du just dessa recept?

Recepten speglar en härlig ledig dag hos familjen Skogsrom.

Bästa tipset för att lyckas med recepten?

Planera, planera. Förbered gärna några dagar innan så blir kvällen mycket skönare.

Favorit i mejeridisken? Smör och yoghurt.

Favoritredskap i köket? Litet zestjärn.

Vem lagar maten hemma? Alla.

PETER VÄLJER ...

LUNCH eller MIDDAG

SMETANA eller CRÈME FRAICHE

JAPANSKT eller INDISKT

HAV eller SKOG

OS eller FOTBOLLS-VM

TV-SERIER eller FILM

GRÖN MÅNDAG eller MÅNDAG

Chicken Vietnam

med sojacrème | 4 port

En personlig favorit där koriander, chili och fisksås ger kycklingen den karakteristiska smaken av vietnamesiska köket. Fräscht, lätt och smakrikt.

450 g kycklinglårfilé

1 gul lök

1 vitlöksklyfta

¼ röd chili

⅓ citrongräs

1 morot

200 g vitkål

1 zucchini

50 g Arla®

Svenskt Smör

1 dl vatten

1 ½ msk fisksås

1 tsk sesamolja

finrivet skal och saft

av 1 lime

1 msk strimlad

färsk ingefära

1 tsk salt

1 krm svartpeppar

1 dl rostade

cashewnötter

1 kruka koriander

½ kruka mynta

Sojacrème:

1 dl japansk soja

2 dl Arla Köket®

crème fraiche

Till servering:

3 dl ris

Koka upp sojan till sojacrèmen och låt koka ihop tills hälften återstår. Låt kallna. Vispa crème fraichen fast och rör ner sojan. Koka riset enligt anvisning på förpackningen. Strimla kycklingen. Skala och skiva lök och vitlök. Finhacka chilin och strimla citrongräset. Skala och skiva moroten. Strimla vitkålen. Dela zucchini på längden och skär i skivor. Bryn kycklingen i en stekpanna med smör ca 3 min, tillsätt lök, vitlök, chili och citrongräs, fräs ytterligare ca 1 min. Tillsätt vatten, fisksås, olja, lime, ingefära, morot och vitkål. Låt sjuda ca 5 min. Lägg sist i zucchini, salta och peppra. Strö över grovt hackade nötter och toppa med örterna. Servera med sojacrèmen och riset.

MAXAT helgmys

Puffa upp soffkuddarna och fram med varma filter – dags för helgmys! Mota mörkret med sött, salt, krämigt och knäckigt, nu blir det desserter och lyx-snacks med extra allt.



Tips!

De flesta nötter, frön och flingor passar i en granola, välj dina favoriter.

Choklad- och dadelgranola | 6 port

Gör lite extra av den här granolan, supergott till dessert eller på yoghurt till lyxfrukosten. Här serverar vi med dulce de leche-kvarg, toppa gärna med färska bär som frisk fläkt.

½ dl mandelspån	1 dl flytande honung	1 dl pistagenötter	Till servering:
1 dl solroskärnor	2 msk vatten	5 dadlar	500 g Arla Köket
1 dl dinkelflingor	1 ½ msk kakao	2 msk frystorkade hallon	Kesella® kvarg
1 ½ dl cashewnötter	1 krm salt		dulce de leche

Sätt ugnen på 175°. Blanda mandelspån, solroskärnor, dinkelflingor och cashewnötter i en bunke. Blanda honung, vatten, kakao och salt i en kastrull och koka upp. Häll över nötblandningen i bunken och rör om, fördela på en plåt med bakplåtspapper. Rosta i mitten av ugnen ca 20 min. Grovhacka pistagenötter och dadlar, blanda ner i granolan. Låt kallna och tillsätt frystorkade hallon. Servera granolan med kvarg dulce de leche.



Våfflor med hasselnötter och dulce de leche | 8 st

Våffelsnittar med extra allt! Toppa med dulce de leche, en lyxig kolasås på karamelliserad mjölk.

Våffelsmet:	Till servering:
100 g Arla®	1 dl skalade hasselnötter
2 msk Svenskt Smör	2 msk olivolja
2 dl vetemjöl	1 msk flingsalt
1 dl dinkelmjöl	2 dl Arla Köket®
1 msk bakpulver	crème fraiche
2 ½ dl kallt vatten	½ dl florsocker
1 dl Arla Köket®	1 burk karamelliserad
syrad grädde 30 %	mjölk à 400 g
2 ägg	

Smält smöret. Blanda mjöl och bakpulver. Vispa med vatten, syrad grädde och ägg till en jämn smet. Rör sist i det mesta av smöret. Smörj våffeljärnet med resten av smöret och grädda våfflorna, låt svalna på galler. Sätt ugnen på 175°. Blanda nötter, olja och salt på en plåt med bakplåtspapper. Rosta i mitten av ugnen ca 10 min. Låt kallna och hacka grovt. Vispa crème fraiche fluffigt med florsocker. Servera våfflorna med alla tillbehör.

Glass med popcorn och grillade marshmallows | 1 liter

Popcorn är härligt knaprigt i den lena glassen. Passa ugnen noga när du grillar marshmallows, socker bränner fort.

100 g marshmallows	1 dl rårorsocker
5 dl Arla® vispgrädde	4 dl popcorn
5 dl Arla® mjölk	1 dl flytande honung
10 äggulor	

Sätt ugnen på 200°. Lägg marshmallows på en plåt med bakplåtspapper och grilla i mitten av ugnen ca 10 min tills de fått en grillad yta. Blanda grädde och mjölk i en kastrull. Vispa ihop äggulor och socker. Värm gräddmjölken och vispa i äggvispet, värm till ca 83° under omrörning. Dra av från värmen och tillsätt grillade marshmallows. Mixa smeten slät med en stavmixer och låt kallna. Blanda popcorn med honung och lägg på en plåt med bakplåtspapper. Rosta i mitten av ugnen ca 10 min. Kör glassmeten i en glassmaskin och vänd ner 2/3 av popcornen på slutet. Garnera med popcorn och marshmallows.

Tips!

Har du en brännare kan du bränna av marshmallows istället för att baka dem i ugnen.





Upp och ner kaka med hasselnöt, apelsin och brynt smör | 10 bitar

Enligt fransk tradition bakas kakan med frukten i botten och serveras upp och ner. Snyggt och gott med oslagbar smak av brynt smör.

150 g Arla® Svenskt Smör	Karamell:
2 dl strösocker	1 dl rårorsocker
1 ½ dl hasselnötsmjöl	50 g Arla®
1 dl vetemjöl	Svenskt Smör
1 tsk bakpulver	Till servering:
2 ägg	3 dl Arla®
2 äggulor	vispgrädd
1 apelsin	

Sätt ugnen på 175°. Bryn smöret och låt svalna. Blanda de torra ingredienserna i en bunke. Vispa ägg och äggulor lätt. Häll äggvispet och smöret i de torra ingredienserna, rör till en jämn smet. Skär bort skalet på apelsinen så att fruktköttet blir synligt, skär i tunna skivor. Smält rårorsockret i en kastrull tills det är gyllenbrunt. Dra karamellen från värmen och rör i smöret. Smörj en rund form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter. Häll i karamellen och fördela apelsinskivorna i den. Häll över smeten. Baka i mitten av ugnen ca 25 min. Låt kallna och vänd upp. Vispa grädden och servera till.



S'mores-tartelett | 10 port

S'mores är en grillad marshmallow mellan två kex med chokladsås. Bjud på en lyxig tartelettvariant av den amerikanska klassikern.

Botten:	½ dl mörk sirap
15 digestivekex, ca 200 g	50 g Arla®
100 g Arla® Svenskt Smör,	Svenskt Smör
rumsvarmt	Garnering:
3 msk rårorsocker	⅓ burk marsh-
Mjölkechokladtryffel:	mallowfluff
250 g mjölkechoklad	1 dl mini-
2 dl Arla® vispgrädd	marshmallows

Sätt ugnen på 175°. Mixa kexen till smulor och blanda med smör och socker. Tryck ut i en avlång form, ca 10x40 cm. Baka i mitten av ugnen ca 8 min, låt svalna. Hacka chokladen och lägg i en skål. Koka upp grädd och sirap, häll över chokladen. Tillsätt smöret och rör till en jämn tryffel. Häll i formen och ställ i kyl, minst 2 tim. Garnera med marshmallowfluff och mini-marshmallows. Servera rumstempererad.

Tips!

Har du en brännare hemma kan du bränna av marshmallows och fluff innan servering.

ALLA dippar!

Att svänga ihop en dipp eller två är alltid poppis innan maten eller vid oväntat besök. Njut med knäckesticks, grönsaksstavar, skivat päron eller rotfruktschips.

Chilidipp med gräddfil | 4 port

2 dl Arla® gräddfil • 1 msk chilisås
1 msk sweet chilisås • 2 krm salt
1 krm svartpeppar

Rör ihop alla ingredienserna till dippen.

Ädeloströra | 4 port

140 g Kvibille® ädel
2 dl Arla Köket® crème fraiche

Riv osten och blanda med crème fraiche.

Het mangosås | 4 port

100 g fryst mango
1 dl mango chutney
½ tsk chiliflakes • 1 msk majonnäs
1 ½ dl Arla Köket® turkisk yoghurt
½ tsk salt • 1 krm svartpeppar

Tina och mixa mangon med chutney, chiliflakes och majonnäs. Blanda med yoghurt, salt och peppar.

Ostdipp med basilika | 4 port

3 dl Arla Köket® grekisk yoghurt
1 kruka basilika
75 g Apetina® vitost • ½ tsk salt
1 krm svartpeppar

Mixa yoghurt med basilika, ost, salt och peppar.



Köttfärrsås med grillade grönsaker | 4 port

En snabb och smakrik köttfärrsås med crème fraiche grillade grönsaker. Går fint att göra med vegofärs också.

400 g köttfärs
½ zucchini
3 dl strimlad purjolök
2 msk Arla® Smör-&rapsoolja
½ tsk salt
2 dl Arla Köket® lätt crème fraiche
grillade grönsaker

Till servering:
2 dl couscous
1 röd paprika
½ dl hackad persilja
strimlad purjolök

Tärna zucchini i små tärningar. Bryn färs, zucchini och purjolök i smör-&rapsoolja i en stekpanna ca 3 min. Salta och tillsätt crème fraiche. Låt koka ihop ca 3 min. Koka couscousen enligt anvisning på förpackningen. Dela och strimla paprikan och blanda med couscousen. Servera köttfärrsåsen med couscous och toppa med persilja och purjolök.

