

## Vegofärsgröda varvad med aubergine i tomatsås.



En underbar rätt som serveras med ris eller ätes med bröd.

### **Till 4 Portioner behöver vi:**

1 deciliter rapsolja

1 tesked salt

2 stycken aubergine

1 styck gul lök

1 styck tomat

600 gram vegofärs

1 stycken paprika ,valfri färg

1 matsked grönsaksfond ev. mer!

1 deciliter tomatpuré ,

vatten så att det når upp till 2/3 av innehållet i grytan.

1 tesked salt

½ tesked svartpeppar,

5 kryddpeppar korn.

1 tesked spiskummin

1 kryddmått kanel

### **Gör så här:**

Skär auberginen i ca 1,5 cm tjocka skivor.

Salta rikligt på båda sidor och låt stå i kyl i någon timme (ju längre desto bättre!).

Friter sedan aubergin skivorna lätt i rapsolja tills de börjar få lite färg.

Finhacka riktigt smått paprika, tomat och gul lök. Blanda alla grönsakerna med vegofärsen och tillsätt kryddorna och tomatpurén.

Ta fram en liten gryta täck botten av grytan med ett lager aubergin.

Lägg sedan på ett lager av vegofärsblandningen.

Fortsätt sedan med varannat lager aubergine, varannat lager köttfärs.

Ställ på spisen, håll över vatten tills det nästan täcker auberginen ca upp till 2/3 delar.  
Tillsätt grönsaksfond.

Sätt spisen på högsta värmen tills det kokar upp och därefter låter man det småputtra i ca 45 minuter.

Servera gärna med ris koka gärna riset med en ½ buljongtärning i.

Eller ät denna vegogryta med bröd till !

Smaklig spis.