

Italiensk Farsbrød med Soltørrede Tomater & Rød Rissalat

Tilberedelsestid: ca. 25 min. + ca. 35 min. ovntid

Ingredienser:

	DET INDEHOLDER KASSEN
500 g	Hakket kalvekød, 12%
100 g	Soltørrede Tomater - g
1 stk	Løg
1 bdt	Persille
4 tsk	Krydderimix (Oregano & Paprika)
4 dl	Ris
1 ds	Tomatpuré
4 stk	Gulerødder, øko (stk)
1 stk	Peberfrugter
2 fed	Hvidløg
1 stk	Lille løg

	DET SKAL DU SELV HAVE
	Salt & Peber
1 dl	Havregryn
1 dl	Mælk
1 stk.	Æg
4 spsk	Vineddike
8 spsk	Olivেনolie til salat
1 tsk	Sukker (tsk)

Tilberedning:

Tænd ovnen på 200 grader.

Pil og skær løg i fine tern, hvidløg pilles, persillen vasken og hakkes fint. Soltørrede tomater hakkes fint. Lav en fars af hakket kalvekød, æg, mælk, havregryn, persille, hakket løg, presset hvidløg, salt, peber og halvdelen af krydderiblandingen.

Ælt farsen godt. I et smurt ovnfast fad laver du et farsbrød.

Bag farsbrødet i ovnen i ca. 25-35 minutter alt efter størrelsen. Når der pibler klar væske ud af farsbrødet er det nok.

Kog risen i rigeligt vand i ca. 10 minutter til de er møre. Skyl dem i koldt vand.

Skræl og skær gulerødder og peberfrugt i små tern. Det lille løg skæres i tern.

Rør tomatpure sammen med lidt sukker, olivenolie, vineddike, resten af krydderiblandingen samt salt og peber.

Vend ris og grøntsager sammen med tomat puren.

Servér italiensk farsbrød med rissalaten.

Velbekomme.