

Korvgryta med fänkål och paprika

KORVGRYTA

För 4 personer

TILLAGNINGSTID:

40 minuter

500 g korv (Vi använder Gruvkorv från Gröna Gårdar men det går givetvis att använda den korv man önskar)

1 st gul lök

1 st röd paprika

1 st fänkål (å 200g)

2 st vitlöksklyftor

7 dl finkrossade tomater

1 msk hackad chili

1 msk tomatpuré

2 tsk rökt paprikapulver

1 tsk timjan

1 tsk himalayasalt alt. havssalt

1 krm svartpeppar

TOPPING

2 msk hackad gräslök

HUSGERÅD

Kniv

Skalkniv

ev. Mandolin

Stekpanna

Vitlökspress

Måttsats

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Bodystore, Hemköp, Gröna gårdar och Bagaren & Kocken.

Korvgryta med fänkål och paprika

Korvgryta med fänkål och paprika

Hur gott är det inte med en riktigt mustig korvgryta.

Serverad tillsammans med ett härligt [blomkålsris](#) och en fräsch sallad blir detta snabbt en ny favorit för alla i familjen.

Så här gör du

- Skär korven i önskade bitar
- Skala och hacka löken
- Kärna ur och skär paprikan i större bitar
- Strimla fänkålen. Vi använde en mandolin
- Stek löken i lite [ghee](#) i en stekgryta eller [stekpanna](#) med höga kanter tills den börjar mjukna
- Tillsätt korven och stek tills den börjar få lite färg
- Pressa ner vitlösklyftorna och tillsätt tomatpurén
- Rör samman
- Tillsätt de finkrossade tomaterna
- Rör ner hackad chili, rökt paprikapulver, timjan, salt och peppar
- Rör samman
- Lägg i paprikan och den strimlade fänkålen
- Låt koka i ca 10 minuter tills fänkålen och paprikan börjar kännas mjuka.
- Smaka av med eventuellt lite mer salt och peppar
- Strö över hackad gräslök och servera

Tid att Njuta!

Korvgryta med fänkål och paprika



Vill du njuta av fler goda grytor så hittar du [recepten här](#).

Paleo så gott och så enkelt!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [Hemköp](#), [Gröna gårdar](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.
