



# Grønn linsegryte

6 personer

Ingredienser:

- 500gr trimmings (f.ex gilde trimmings)
- 600g grønne linser (tørre)
- 200gr potet
- 200gr gulrot
- ½ purreløk
- 1 ss merian
- 1 ss oregano
- 1ts malt pepper
- 0,5 bunt bladpersille
- 2ss eddik
- 1-2ss natreen

Fremgangsmåte:

- Kutt potet, gulrot og purreløk i små biter. Finhakk bladpersille.
- Ha kjøttet gryte, dekk med vann. La kjøttet koke ca 1 time.
- Tilsettes potet, gulrot, purreløk, linser og krydder.
- Ha i vann slik at det dekker alt.
- Smak til med eddik og søtning.
- La det koke på svak varme til grønnsakene og kjøttet er mørt. Ha i hakket bladpersille rett før servering.

Hele retten veier kanskje 3000 g? (med 1.5 L vann).

Næringsinnhold i hele retten:

3090 kcal, 88g fett, 378g karbo (hvorav 78g fiber), 157g protein, 5 g salt

Næringsinnhold per 100g:

103 kcal, 3g fett, 12.6g karbo (hvorav 2.6g fiber), 5.2g protein, 0.2g salt.

Næringsberegning per pers:

515 kcal, 14.6g fett, 63g karbohydrater (hvorav 5.2g sukker og 13g kostfiber), 26.2g protein, 0.8g salt