

Farserede peberfrugter

^m/tomatsovs, ris og råkost

til 4 personer

Farserede peberfrugter Hakket kød.....250 g Peberfrugter.....2 stk Løg.....½ stk Mel.....¾ dl Mælk.....2 dl Æg.....½ stk Salt.....2 tsk Lidt peber Rasp	<ol style="list-style-type: none">1. Løget rives og blandes med kødet, som sammen med mel, mælk, æg, salt og peber røres til fars.2. Peberfrugterne halveres på langs og renses for frø og skillevægge.3. Farsen kommes i peberfrugterne og drysses med rasp.4. Steges i ovnen i ca. 45 minutter ved 200 grader.
Tomatsovs Margarine.....20 g Mel.....½ dl Mælk.....3½ dl Tomatpuré.....1 dl	<ol style="list-style-type: none">1. Margarinen smeltes i en gryde ved middel varme.2. Melet røres i til al margarinen er suget op og "dejen" er helt jævn.3. Mælken røres i lidt ad gangen, så sovsen er helt jævn hver gang.4. Tomatpuréen røres i.
Råkost Hvidkål.....¼ stk Radiser.....8 stk Ananas.....2 skiver	<ol style="list-style-type: none">1. Kålen snittes i fine strimler.2. Radiserne skæres i små tern.3. Ananasskiverne skæres i tern. (Husk ikke at smide saften ud)4. Det hele blandes.
Løse ris Ris.....2 kogeposer	<ol style="list-style-type: none">1. Risene koges efter vejledning på pakken.

