

Skapa ditt eget gryttillfälle!
Gå in på www.heinz.se



Konsumentkontakt: Valora Trade Sweden AB, 08-725 14 05



LIVET ÄR FULLT AV GODA GRYTOR. SÄRSKILT NÄR HEINZ FÅR SÄTTA SMAKEN.



VAD SKA JAG BJUDA PÅ? Det är en fråga du säkert ställt dig när du väntar gäster eller ska laga middag till familjen en vanlig tisdagskväll.

Vårt enkla svar är: Laga en god och mustig gryta. Den är alltid uppskattad och kan varieras i smak och med ingredienser i oändlighet så den passar både tillfället och gästerna. I den här

lilla broschyren har vi samlat recept på några läckra grytor som passar för olika situationer.

Alla är olika så när som på en punkt: Heinz är smaksättaren som ger rätt touch åt maten. Ett naturligt och självklart sätt att få smaken att lyfta ända sedan 1869!



OJ-LISA-PÅ-JOB-BET-ÄR-JU-VEGETARIAN-GRYTAN 🍴



DÅ-PASSAR-ROSTAD-PUMPAGRYTA-MED-VITA-BÖNOR

(4 personer)

- 1 medelstor butternutpumpa
(alternativ: palsternacka eller persiljerot)
- 2 dl grönsaksbuljong
- 1 burk Heinz Vita Bönor
- 1 rödlök
- 200 gram sockerärter
- 2 vitlöksklyftor
- 2 färska tomater
- 1 dl Heinz Ekologisk Ketchup
- 2 dl crème fraîche
- Färsk koriander



- Skala och klyfta pumpan i grova bitar. Kör den i ugn på 200° i cirka 15 min.
- Koka under tiden upp grönsaksbuljongen och tillsätt Heinz vita bönor.
- Skala och klyfta rödlöken.
- Tärna tomaterna och blanda med ketchupen och den färska koriandern.
- När pumpan varit i ugnen 15 minuter, tillsätter du de klyftade rödlöksbåtarna och kör i ytterligare 5 minuter. Ta sedan ut formen och slå över bönorna.
- Pressa i två vitlöksklyftor och blanda i strimlade sockerärter.
- Servera med korianderketchupen och en tjock skiva lantbröd.



KOMMER-DU-IHÅG-DEN-DÄR-KVÄLLEN-I-MARRAKECH-GRYTAN 🍴



VISST-VAR-DET-EN-MUSTIG-FISKGRYTA-I-UGN-MED-SMAK-AV-TOMAT-OC-SPISKUMMIN

(4 personer)

800 g vit fisk (t.ex. gös)

1 tsk spiskummin

1 tsk salt

1 ask cocktailtomater

1 zucchini

1 pkt Heinz Tomato Frito

1 citron

1 ask ruccola



- Smörj en form, salta och peppra.
- Lägg i fisken och krydda med salt och spiskummin.
- Dela tomaterna och skiva zucchini. Fördela grönsakerna och Tomato Frito över fisken.
- Pressa över citron och ställ in i ugnen på 200° i cirka 10 minuter.
- Servera med ruccola.



SKA-BLI-KUL-ATT-SPELA-LITE-POKER-MED-GRABBARNA-IKVÄLL-GRYTAN 🍷



DET-SJÄLVKLARA-VALET-ÄR-OXKÖTT-I-ÖL- OCH-KETCHUP-MED-ROTFRUKTSMOS

(4 personer)

600 g putsat oxkött
2 lökar
2-3 fänkål
1 bunt hackad libsticka
2 dl porter
2 dl Heinz Tomato Ketchup
Olja till stekning
Salt & peppar

Rotfruktmos
4 bakpotatisar
2 morötter
2 palsternackor
2 persiljerötter
12 kvistar timjan
100 g smör
Salt & peppar



- Skär köttet i stora tärningar samt löken och fänkålen i halva skivor.
- Värm olja i en ugnssäker gryta (t.ex. lergräta) och bryn allt noggrant.
- Tillsätt hackad libsticka, öl och ketchup.
- När det börjar koka sätter du lock på grytan och kör in den i ugnen på 170° i 1,5 timme.
- Skala potatis, morötter, palsternacka och persiljerot och koka dem mjuka.
- Häll av vattnet, tillsätt smör och mosa allt.
- Smaka av med salt & peppar.
- När köttet är klart garnerar du med lite grönt och serverar direkt från grytan.



TJERNERNA-I-MAMMAGRUPPEN-KOMMER-PÅ-LUNCH-MED-KIDSEN-GRYTAN 🐰



FORT-LÄTT-OCH-GOD-KYCKLINGGRYTA- BLIR-PERFEKT

(4 personer)

4 kycklingbröstfiléer

1 lök

1 vitlöksklyfta

1 morot

1 selleristjälk

2 dl Heinz Tomato Ketchup

2 msk Heinz HP Sauce

200 g Semi di Melone-pasta

(annan liten pastasort funkar också)

Salt, socker, citronjuice, olivolja och svartpeppar



- Krydda filéerna med salt och peppar.
- Skala löken, sellerin, moroten och vitlöken och hacka i småbitar.
- Värm en stekpanna eller gryta och stek filéerna snabbt på båda sidor.
- Tillsätt löken och rotfrukterna. Häll på ketchupen, citronjuicen och HP-såsen.
- Häll i pastan och ungefär 3 dl vatten, så att alla ingredienser täcks.
- Koka upp, smaka av och servera.



HOPPAS-VERKLIGEN-ATT-HON-SÄGER-JA-IKVÄLL-GRYTAN 🍷



BRILJERA-MED-RÄKOR-I-GRYTA-MED-BAKED-BEANS

(2 personer)

200 g skalade räkor

1 purjolök

1 lök

1 burk Heinz Baked Beans

2 msk Heinz Chili Sauce

1 bunt ruccola

Salt, socker, citronjuice, svartpeppar
och olivolja



- Dela purjolöken på längden och skölj den ordentligt i kallt rinnande vatten innan du skär den.
- Skala löken. Finhacka. Lägg löken i en kastrull med olivolja och sautera den mjuk.
- Tillsätt kryddorna och baked beans och koka upp.
- Ta av kastrullen och tillsätt räkorna och hackad ruccola.
- Smaka av och servera med säsongens grönsaker.

