

Kryddhrísgrjón með papriku og lauk

1,7 kg hrísgrjón

1,7 l kalt vatn

Sett í djúpa ofnskúffu og soðið í blástursofni í ca 30 – 40 mín.

350 gr rauð paprika

350 gr laukur í teningum

70 gr hvítlauksduft

20 gr salt

3 dl olía

Grænmetið gráðað í olíunni og kryddað og sett saman við soðnu grjónin.

Einnig má nota annað krydd, t.d. karrý, pipar eða jafnvel tómatpúrru. Gott að setja rifnar gulrætur og maísbaunir saman við