

## Inhandlingslista

# Ris- och grönsaksröra

### Ingredienser, 4 portioner

- 2 dl råris
- 1 tsk olja
- 1 gul lök
- 0,5 vitkålshuvud
- 3 paprikor, gärna olika färger
- 4 dl sockerärtor
- 4 msk solroskärnor
- salt
- citronpeppar
- vitlökspeppar