

## Bachs fjeldgryde (2018):

### **Ingredienser:**

Peberfrugt	4 stk skivet og tørret
Tomat	6 stk skivet og tørret
Hvidløg	2 Fed skivet og tørret
Soya granulat	40 g per person
Fløde	Kaffeflødepulver efter behov
Parmesan	1 brev revet parmesan
Ramsløg	tørret, efter behov
Salt	efter behov
Sovsejævner	kartoffelmospulver efter behov (ca. 2 portioner)
Vand	¾ liter
Cous Cous	80 g per person
Olie	2 tsk raps eller solsikkeolie

### **Forberedelse:**

Grøntsagerne tørres og pakkes i en papirpose. Øvrige ingredienser pakkes separat i papirposer.

Jeg pakker ingredienserne i papirposer, og vacuumpakker det i en fælles pose. Ved at vacuumpakke har jeg automatisk en kvalitetskontrol på om der er opstået huller i pakningen, hvor fugt kan trænge ind. Til længere opbevaring kan der lægges en pose silicagel i pakningen.

### **Tilberedning:**

Kog ¾ l vand i den store gryde, og sæt grøntsager til opblødning mindst 20 min i termoposen. Kog grøntsagerne op, og tilsæt soya granulat. Lad det simre i 10 min. Rør fløde, parmesan og ramsløg i. Jævn retten til den er lind.

Sæt gryden med låg i termoposen, så den holder varmen.

Kog vand, så det er klar når Bachs gryde er færdig. Hæld 2 tsk olie, samt kogende vand over cous cous'en (2 dele vand til en del cous cous) i den lille trangiagryde. Lad det trække i 10 minutter. Gerne indpakket.