

RECEPT MED

Aromatisk

# GROUND MACE

ÄKTA SMAK & VARM AROM

Naturlig smak. Äkta kvalitet. 🌿

Ground mace har en varm, söt och lätt pepprig arom med inslag av citrus och kryddnejlika.

Perfekt i grytor, såser, bakverk, bröd, risrätter och mycket mer!



Varm, söt och aromatisk – perfekt i både söta och salta rätter!

👤 4 portioner | ⌚ 5–10 min | 🌶️ Mild till medelstark | 🌿 Naturligt

## INGREDIENSER

- 1 tsk ground mace
- 1 msk olivolja eller smör
- 1 gul lök, hackad
- 2 vitlöksklyftor, finhackade
- 500 g kyckling eller lamm (tärnad) alternativt grönsaker/linsor
- 1 burk krossade tomater (400 g)
- 1 tsk garam masala eller curry
- 1 tsk spiskummin
- Salt och svartpeppar efter smak
- Färsk koriander till garnering



💡 TIPS: Använd mace i små mängder – det ger stor smak!

## GÖR SÅ HÄR

- 1 Hetta upp olja eller smör i en gryta.
- 2 Fräs lök tills den blir mjuk och glansig.
- 3 Tillsätt vitlök och fräs i 1 minut.
- 4 Tillsätt ground mace, garam masala 30 sekunder för att frigöra aromerna. Tillsätt kyckling/lamm eller grönsaker och bryn lätt.
- 5 Häll i krossade tomater och krydda med salt och peppar.
- 7 Låt sjuda under lock i 20–30 minuter tills mört. Garnera med färsk koriander.

💡 TIPS: En nypa mace i ris(pudding), äppelpaj eller kakor ger en underbar arom!

## TIPS!

- Mace passar utmärkt ihop med nejlika, kanel, kardemumma och muskot.
- Använd med måtta – mace har en intensiv och varm smak.
- Fantastisk i bechamelsås, potatismos och grönsaksgratänger.
- Prova i morotskaka, pepparkakor eller saffransbullar.



## PASSAR TILL

- 🍲 Kyckling- eller lammgrytor
- 🍲 Tomatsåser och curryrätter
- 🍲 Ris, pilaff och biryani
- 🍲 Gratänger och soppor
- 🍲 Bakverk, kakor och bröd
- 🍲 Fruktdesserter och kompotter



NATURLIGA  
INGREDIENSER

UTVALDA ÖRTER  
OCH KRYDDOR

ÄKTA SMAK  
I VARJE MÅLTID

För god mat varje dag!