



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Høstgryte med storfe- og fårekjøttdeig, rotgrønnsaker, rødvinssaus og potetmos

Potetmos

350 g poteter
½–2 dl lettmeik
1 ss margarin ^B

Høstgryte

1 stk hvitløksfedd
1 stk gul løk
200 g gulrøtter
300 g sellerirot
½–1 stk purre
300 g kjøttdeig av storfe og får
1 pakke urtemiks
1 pakke rødvinssaus
1 ts olje ^B
1 dl vann ^B

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Potetmos: 150 g Gryte: 300 g
Energiinnhold: ca. 420 kcal.
For deg som registrerer
middagen i Roedeappen: 1.
Søk etter oppskrift. 2. Legg
inn antall porsjoner (ikke
mengde i gram).

- 1. Potetmos:** Kok potetene i usaltet vann i omtrent 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte (se tips).
- 2. Høstgryte:** Skrell hvitløken, løken, gulrøttene og selleriroten. Kutt purren i to, og skyll den fri for jord. Finhakk hvitløken, og kutt løken, gulrøttene og selleriroten i terninger. Kutt purren i skiver.
- 3. Høstgryte, fortsettelse:** Varm opp en vid kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttdeigen i omtrent 1 minutt på hver side, slik at den får en stekeskorpe. Del kjøttdeigen i mindre biter, og ha i grønnsakene. Stek det hele i omtrent 3 minutter, til grønnsakene er gylne. Krydre med urtemiksen og pepper. Hell over rødvinssausen og 1 dl vann, og kok opp. La gryten småkoke i omtrent 15 minutter. Rør om underveis. Smak til med salt og pepper.
- 4. Potetmos, fortsettelse:** Sil vannet av potetene når de er gjennomkokte, og la dem dampe seg tørre i kjelen. Bruk en visp eller stapper, og mos potetene sammen med 1 ss margarin. Spe på med ½–2 dl melk, litt etter litt, mens du rører, til potetmosen har ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.

5. God middag!



TIPS!

Skrell potetene hvis du vil ha en finere potetmos. Tilsett gjerne muskatnøtt i potetmosen for ekstra god smak.