



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Gresk stifado med storfekjøtt og potetmos

Potetmos

500 g rustikk potetmos med timian

Stifado

1 stk hvitløksfedd
1 stk gul løk
200 g gulrøtter
200 g sjampinjong
½ pakke kryddermiks med fennikel og pepper
350 ml moste tomater
1 pakke hønsebuljong
250 g storfestrimler
1 ts olje ^B
2 dl vann ^B
¼ ts malt kanel ^B
1-2 ss eplesider-, rødvin- eller hvitvinseddik ^B
1 ts sukker ^B

Tilbehør

1 bunt bladpersille

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Stifado: 400 g Potetmos: 150 g
Energiinnhold: ca. 400 kcal. For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

- 1. Potetmos:** Kok opp en stor kjele med vann. Legg posen med potetmos i vannet, og la den småkoke i omtrent 15 minutter. Hell potetmosen over i en serveringsskål.
- 2. Stifado:** Skrell hvitløken, løken og gulrøttene. Finhakk hvitløken, og kutt løken og gulrøttene i 2x2 cm store terninger. Børst soppen fri for jord, og kutt den i to. Varm opp en stor kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek grønnsakene i 4-5 minutter, til de er gylne. Krydre med kryddermiksen og litt salt. Ha i de moste tomatene, buljongen, 2 dl vann og ¼ ts kanel. Kok opp, og la gryten småkoke i 10-15 minutter. Smak til med 1-2 ss eddik, salt, pepper, og 1 ts sukker (se tips).
- 3. Stifado, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 2-3 minutter, til det har fått en jevn stekeskorpe. Ha kjøttet over i stifadosausen. La kjøttet trekke i sausen i 3-4 minutter før servering.
- 4. Tilbehør:** Skyll, tørk og grovhakk persillen. Strø den over retten ved servering.



TIPS!

Stifado er en kjøttgryte fra Hellas. Har du laurbærblad, nellik eller tomatpuré på lur, kan du gjerne tilsette litt av det i gryten.