



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sosekjøtt av mørkøkt storfeknoke med gulrøtter og tyttebær

Kokte poteter
350 g poteter

Sosekjøtt
1 stk gul løk
300 g storfeknoke sous vide
200 g brun saus
1 ts olje ^B

Kokte grønnsaker
400 g gulrøtter
½-1 stk purre

Tilbehør
½-1 pakke rørte tyttebær
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon
Kjøtt og saus: 200 g Poteter:
150 g Grønnsaker: 150
Tyttebær: 1 ts Energiinnhold:
ca. 460 kcal. For deg som
registrerer middagen i
Roedeappen: 1. Søk etter
oppskrift. 2. Legg inn antall
porsjoner (ikke mengde i
gram).

1. Kok opp en stor kjele med lettsaltet vann til grønnsakene i punkt 4.
2. **Kokte poteter:** Kok potetene i omtrent 20-25 minutter, eller til de er gjennomkokte (se tips).
3. **Sosekjøtt:** Skrell og kutt løken i terninger. Varm opp en vid kjele til middels høy varme, og ha litt olje. Stek løken i omtrent 5 minutter, til den har fått litt farge. Tilsett kjøttet, og rør inn den brune sausen. Kok opp, og la sosekjøttet småkoke i omtrent 10 minutter. Smak til med salt og pepper.
4. **Kokte grønnsaker:** Skrell og kutt gulrøttene i staver. Kutt purren i to, skyll den i kaldt vann, og kutt den i grove biter. Kok gulrøttene i kjelen fra punkt 1 i omtrent 3 minutter. Tilsett purren, og la det hele småkoke i omtrent 2 minutter. Sil av vannet, og dekk kjelen med lokk.
5. **Tilbehør:** Server de rørte tyttebærene til retten.



TIPS!

Lag en grov potetmos av de kokte potetene. Knus dem med en visp eller stapper, og spe på med 1-2 dl melk og litt margarin, til potetmosen har ønsket konsistens. Du kan også smake til sausen med litt soysaus eller pepperrot hvis du har.