



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Hjemmelaget kjøtt- og ølgryte med pastinakk og rustikk potetmos

Rustikk potetmos

500 g rustikk potetmos med timian

Hjemmelaget kjøtt- og ølgryte

1 stk gul løk
200 g gulrøtter
1 stk pastinakk
½–1 stk purre
300 g kjøttdeig av storfe og svin med linser
1 pakke tomatpuré
1 pakke potetkrydder
1 stk alkoholfri øl- lager
1 pakke hønsebuljong
1 pakke maisstivelse
1 ss olje ^B
3 dl vann ^B
½ ts sukker ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Ølgryte: 400 g Potetmos: 100 g Energiinnhold: ca. 470 kcal. For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

1. Rustikk potetmos: Kok opp en kjele med vann. Legg posen med potetmos i vannet, og la den småkoke i omtrent 15 minutter.

2. Hjemmelaget kjøtt- og ølgryte: Skrell løken, gulrøttene og pastinakken. Snitt purren i to på langs, og skyll den fri for jord. Kutt løken i grove terninger, og gulrøttene, pastinakken og purren i skiver.

3. Hjemmelaget kjøtt- og ølgryte, fortsettelse: Varm opp en stor og vid kjele til 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 stek den til den er gjennomstekt. Tilsett løken, gulrøttene og pastinakken, og stek dem i et par minutter, til de er gygne. Tilsett tomatpuréen og potetkrydderet, og stek videre i 2 minutter. Ha i ølet, kok opp, og la det småkoke i 5 minutter, til det har kokt inn. Rør hønsebuljongen og maisstivelsen ut i 3 dl vann i en kopp, og hell det over i gryten. Kok opp, og la gryten småkoke i 15–20 minutter. Rør om underveis. Rør inn purren de siste 5 minuttene av koketiden. Smak til med ½ ts sukker, litt salt og pepper.

4. God middag!

TIPS!

Ferske urter som timian, persille, gressløk eller estragon passer godt til denne retten.