



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 marinerte biffstrimler  
1 ts olje <sup>B</sup>  
2 dl vann <sup>B</sup>  
¼ ts malt kanel <sup>B</sup>  
1-2 ss eplėsider-, rødvins- eller hvitvinseddik <sup>B</sup>  
1 ts sukker <sup>B</sup>

## Tilbehør

1 bunt bladpersille  
salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> 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).

## TIPS!

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

- 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 serveringskål.
- 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.