



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 <sup>B</sup>

## 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 <sup>B</sup>  
1 dl vann <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> 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.