



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Storfe- og soppgryte med grønnkål, poteter og rørte tyttebær

Storfe- og soppgryte

1 stk rødløk
100 g sjampinjong
250 g storfestrimler
1 pakke oksebuljong
1 pakke sopp-/porcinpulver
50 g strimlet grønnkål
1 ts olje ^B
2 ss margarin ^B
2 ss hvetemel ^B
4 dl vann ^B

Poteter og gulrøtter

350 g poteter
400 g gulrøtter

Tilbehør

½–1 pakke rørte tyttebær
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Gryte: 250 g Potet: 150 g
Gulrot: 150 g Rørte tyttebær:
1 ss Energiinnhold: ca. 410
kcal. For deg som registrerer
middagen i Roedeappen: 1.
Søk etter oppskrift. 2. Legg
inn antall porsjoner (ikke
mengde i gram).

- 1. Storfe- og soppgryte:** Skrell og kutt rødløken i tynne båter. Børst av eventuelle jordrester fra soppen, og kutt dem i fire.
- 2. Poteter og gulrøtter:** Ha potetene i en kjele, og dekk dem med vann. Ha i litt ekstra vann, slik at det er plass til gulrøttene. Kok potetene i omtrent 20 minutter, eller til de er gjennomkokte. Skrell og kutt gulrøttene i grove biter. Kok dem sammen med potetene de siste 5–7 minuttene av koketiden.
- 3. Storfe- og soppgryte, fortsettelse:** Varm opp en gryte til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken og soppen i omtrent 5 minutter. Ha det over i en skål. Skru opp til høy varme, og stek kjøttet i omtrent 1 minutt. Stek det gjerne i to omganger. Ha løken og soppen tilbake i gryten, og tilsett 2 ss margarin. Rør inn oksebuljongen, soppulveret og 2 ss hvetemel. Tilsett 4 dl vann, litt og litt, under omrøring, og kok opp. Tilsett grønnkålen, og la det småkoke i omtrent 2 minutter. Smak til med salt og pepper.

- 4. Tilbehør:** Server de rørte tyttebærene til retten.



TIPS!

Lag potetmos av potetene. Mos dem sammen med litt margarin og melk, til ønsket konsistens, og smak til med salt og pepper.