



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Hjemmelaget kjøttgryte med pastinakk, purre og potetmos

Potetmos

500 g potetmos

Hjemmelaget kjøttgryte

1 stk gul løk
2 stk gulrøtter
1 stk pastinakk
½–1 stk purre
½ pakke maisstivelse
1 pakke hønsebuljong
300 g kjøttdeig av storfe og svin med linser
2 pakker tomatpuré
1 pakke urtemiks
1 ss olje ^B
5 dl vann ^B
½ ts sukker ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Kjøttgryte: 400 g Potetmos: 100 g Energiinnhold: ca. 480 kcal. For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

- 1. Potetmos:** Kok opp vann i en kjele. Legg posen med potetmos i vannet, og la den småkoke i omtrent 15 minutter, eller til resten av retten er klar.
- 2. Hjemmelaget kjøttgryte:** Skrell løken, gulrøttene og pastinakken. Snitt purren i to på langs, og skyll den godt innvendig. Kutt løken i grove terninger, og gulrøttene, pastinakken og purren i skiver. Rør ut maisstivelsen og buljongen i et litermål med 5 dl kaldt vann.
- 3. Hjemmelaget kjøttgryte, fortsettelse:** Varm opp en vid kjele eller gryte til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttdeigen i omtrent 2 minutter 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 det hele videre i et par minutter. Tilsett tomatpuréen og urtemiksen, og stek videre i 2 minutter. Ha i buljongvannet, kok opp, og la gryten småkoke i 15–20 minutter. Rør om underveis. Vend inn purren når det gjenstår 5 minutter av koketiden. Smak til med ½ ts sukker, litt salt og pepper.