



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Kjøtt- og grønnsaksdeig i tomatsaus med fullkornspasta servert med bakt brokkoli og grønnkålschips

## Stekt brokkoli og grønnkålchips

½ stk brokkoli  
50 g strimlet grønnkål

## Tomatsaus med kjøtt- og grønnsaksdeig

1 stk gul løk  
1 stk tomat  
½-1 pakke tomatpuré  
1 pakke oksebuljong  
300 g kjøttdeig med grønnsaker  
🏠 1 dl vann

## Pasta

200 g fullkornspasta

🏠 salt  
🏠 pepper  
🏠 olje  
🏠 bakepapir (kan sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
- 2 **Stekt brokkoli og grønnkålchips:** Del brokkolien i små buketter, og skrell og kutt stilken i siver. Skyll grønnkålen. Fordel brokkolien på et stekebrett med bakepapir, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek brokkolien i ovnen i omtrent 20 minutter. Vend grønnkålen i litt olje og salt, og legg den på stekebrettet med brokkolien de siste 5 minuttene av steketiden.
- 3 **Tomatsaus med kjøtt- og grønnsaksdeig:** Skrell og finhakk løken. Skyll og kutt tomaten i grove biter. Varm opp en kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken, tomatpureen og buljongen i omtrent 2 minutter. Tilsett tomaten, og la det steke sammen i omtrent 3 minutter, til tomaten har falt litt sammen. Tilsett 1 dl vann, kok opp, og la det småkoke i 5 minutter. Kjør sammen sausen med en stavmikser, og smak til med litt salt og pepper (se tips).
- 4 **Pasta:** Tilbered pastaen som anvist på pakken.
- 5 **Tomatsaus med kjøtt- og grønnsaksdeig, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne 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 ha tomatsausen fra steg 3 over. Kok opp, skru ned varmen, og smak til med salt og pepper.
- 6 Server pastaen med tomat- og kjøttsaus, og topp med brokkolien og grønnkålchipsen. Vel bekomme!

**Tips fra kokken:** Du kan sløyfe steget med å kjøre opp sausen med stavmikser. Kok sausen da ett par minutter ekstra, slik at tomaten blir helt myk. Blir sausen for tykk, tilsetter du litt mer vann.