



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Soppgryte med kjøttdeig og brokkoli, potetmos og rørte tyttebær

Potetmos

500 g potetmos

Soppgryte med kjøttdeig

100 g sjampinjong

½–1 stk brokkoli

1 stk gul løk

275 g kjøttdeig

½–1 pakke soppsaus

½–1 pose glutenfri soyasaus

½ dl vann ^B

Servering

1 pakke rørte tyttebær

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. **Potetmos:** Ha posen med potetmos i en kjele, og dekk den med vann. Kok opp, og la det koke i omtrent 15 minutter, eller til potetmosen er gjennomvarm. Klipp hull i posen, og ha potetmosen over i en serveringsskål.
2. **Soppgryte med kjøttdeig:** Rens soppen fri for jord, og kutt den i båter. Kutt brokkolien i små buketter, og skrell og kutt stilkene i skiver. Skrell og grovhakk løken. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek soppen, brokkolien og løken i omtrent 4 minutter, til løken er blank, og ha det over på en tallerken.
3. **Soppgryte med kjøttdeig, fortsettelse:** Varm opp stekepannen fra forrige punkt til høy varme, og tilsett litt ny olje om nødvendig. Stek kjøttdeigen i omtrent 1 minutt på hver side, slik at den får en stekeskorpe. Del kjøttdeigen i mindre biter, og stek til kjøttet er gjennomstekt. Ha soppen, brokkolien og løken tilbake i pannen, og tilsett soppsausen. Skyll ut av sauseposen med omtrent ½ dl vann, og ha det i pannen. Kok opp, og smak til med soyasausen og pepper.
4. **Servering:** Server de rørte tyttebærene til retten.



TIPS!

Server grønnsakene og kjøttdeigen hver for seg, om dere foretrekker det. Brokkolien kan eventuelt kokes i en kjele med lettsaltet vann.