



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20-30 min 👤 2 porsjoner

GL 094_2

Kjøttkaker i brun saus med poteter, gulrøtter og tyttebærglasert eple

Poteter, gulrøtter og erter
350 g poteter
2 stk gulrøtter
125 g grønne erter

Kjøttkaker i brun saus
1 pakke oksebuljong
390 g kjøttkaker
½–1 pose glutenfri soyasaus
1½ ss smør* ^B
1½ ss hvetemel* ^B
4 dl vann ^B

Tilbehør
1 pakke rørte tyttebær
1 stk grønt eple

pepper ^B

^B Basisvare

- 1. Poteter, gulrøtter og erter:** Skyll eller skrell potetene, og skrell gulrøttene. Kutt gulrøttene i skiver. Kok potetene i lettsaltet vann i omtrent 20 minutter, eller til de er gjennomkokte. Kok gulrøttene med potetene de siste 5 minuttene av koketiden, og ha i ertene de siste 2 minuttene av koketiden.
- 2. Kjøttkaker i brun saus:** Smelt 1½ ss smør i en kjele, og rør inn 1½ ss hvetemel. Stek blandingen under omrøring, til den har fått en nøttebrun farge. Spe på med 4 dl vann, litt etter litt. Ha i oksebuljongen og kjøttkakene (se tips). Kok opp, skru ned varmen og la sausen og kjøttkakene småkoke i omtrent 5 minutter, eller til kakene er gjennomvarme. Smak til med soyasausen og pepper.
- 3. Tilbehør:** Skyll og kutt eplet i små terninger. Ha de rørte tyttebærene i en skål, og vend inn epleternene.



TIPS!

Brun gjerne kjøttkakene i kjelen med litt olje før du begynner å lage den brune sausen. Da får de en fin gyllen skorpe og mer smak.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernæringsalternativ