



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20-30 min    👤 2 porsjoner

GL 112\_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\* <sup>B</sup>  
1½ ss hvetemel\* <sup>B</sup>  
4 dl vann <sup>B</sup>

**Tilbehør**  
1 pakke rørte tyttebær  
1 stk grønt eple

pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> 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 epleterningene.

## 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 allernaivenlia alternativ