



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kjøtt- og grønnsaksboller i paprikasaus med asparges og potetmos

Potetmos

500 g rustikk potetmos med timian

Kjøttboller i paprikasaus

1 stk sjalottløk
1 stk rød paprika
360 g kjøttboller med grønnsaker
1 pakke paprikasaus

Asparges

100 g asparges

🏠 olje
🏠 salt
🏠 pepper

- 1 Potetmos:** Legg posen med potetmos i en kjele med vann. Kok opp, og la den småkoke i omtrent 15 minutter, eller til resten av retten er klar.
- 2 Kjøttboller i paprikasaus:** Skrell og grovhakk løken. Skyll, rens og kutt paprikaen i strimler.
- 3 Kjøttboller i paprikasaus, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttbollene i 3–4 minutter, til de er gyllne, og ha kjøttbollene over på en tallerken. Ha litt ny olje i stekepannen, og stek løken og paprikaen i omtrent 2 minutter, til løken er blank. Krydre med litt salt og pepper. Tilsett paprikasausen, og kok opp (se tips). Ha kjøttbollene tilbake i stekepannen.
- 4 Asparges:** Kok opp en kjele med lettsaltet vann. Kutt av den nederste delen av aspargesene, og kok dem i 2–3 minutter, til de er såvidt møre, men med litt tyggemotstand.
- 5 Potetmos, fortsettelse:** Ha potetmosen over i en skål, og smak til med litt salt.
- 6** God middag!

Tips fra kokken: For å gjøre sausen mer barnevennlig, kan du kjøre sausen jevn med en stavmikser før du har kjøttbollene tilbake i stekepannen.