

Köttbullegryta med mos

Total tid **60 Min.** 15 Min. Tid för förberedelse 45 Min. Tillagningstid

INGREDIENSER

10 Portioner

Till köttbullarna:

- 1 kg** köttfärs
Olja, till stekning
- 100 g** lök, tärnad
- 150 g** ägg
- 100 g** ströbröd, glutenfritt
Salt

Till såsen:

- 1 liter** dubbelgrädde
- 150 ml** Kikkoman naturligt
bryggd Tamari glutenfri
sojasås
- 5 g** majsmjöl
- 300 g** ärtor, frysta
- 200 g** morötter, tunt skivade

Till potatispurén:

- 1 kg** potatis, mjölig, skalad
- 300 ml** mjölk
- 100 g** smör
Salt
Muskot

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Köttbullarna: fräs löken i lite olja på svag värme i 2–3 minuter. Blanda löken med färsen, äggen och ströbrödet och smaka sedan av med salt. Forma bollar på ca. 25 g med fuktiga händer och stek på alla sidor i lite olja på medelvärme i 2–3 minuter. Ta bort köttbullarna från pannan och avglasera matlagningsjuicerna med Kikkoman Glutenfri sojasås. Tillsätt den dubbla grädden och låt koka upp. Använd majsmjöl för att göra såsen tjockare. Tillsätt köttbullarna och låt puttra försiktigt i såsen i ca. 10 minuter.

Steg 2

Förkoka ärtorna och morötterna i saltat vatten. Vid servering tillsätter du grönsakerna i såsen portionsvis och kokar upp.

Steg 3

Potatispuré: skär potatisen i små bitar och koka i rikligt med saltat vatten i ca. 30 minuter tills den är väldigt mjuk. Låt rinna av och tryck genom en potatispress. Koka upp mjölk och smör, smaka av med salt och muskotnöt och häll över potatisen. Rör tills det är slätt och varm upp med lite mjölk efter behov.

Steg 4

Värm upp köttbullarna med såsen och grönsakerna i portioner och servera med potatismoset.