KIKKOMAN

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 värm upp med lite mjölk efter behov.

Steg 4

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