

Karelsk gryta med krämigt potatismos

Total tid **135 Min.** 45 Min. Tid för förberedelse **90 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
4291.6 kJ / 1030.3 kcal

Fett: **64,3 g** Protein: **40,2 g**
Kolhydrater: **66 g**

INGREDIENSE

R

4 Portioner

Till köttgrytan:

250 g nötköttsbiff (chuck steak eller högrev)
250 g lamm
2 msk rapsolja
2 lökar
2 purjolökar
4 morötter
250 g champinjoner
2 vitlöksklyftor
2 msk tomatpuré
2 msk rapsolja
500 ml grönsaksbuljong
250 ml grädde
6 msk Kikkoman naturligt bryggd sojasås
2 lagerblad
Färsk persilja att dekorera

För potatismos:

1 kg potatis (mjölig)
150 g smör
200 ml mjölk
Muskot
Salt

FÖRBEREDELSE

Steg 1

2 lökar - **2** purjolökar - **4** morötter - **250 g** champinjoner - **2** vitlöksklyftor

Skala löken och skär dem i hasselnötsstora bitar. Tvätta purjolök och morötter, rensa champinjonerna och skär allt i ca 1 cm tjocka skivor. Skala vitlöken och skär i fina skivor.

Steg 2

250 g nötköttsbiff (chuck steak eller högrev) - **250 g** lammskuldra - **2 msk** rapsolja
Skär köttet i 1 cm tärningar, stek i en stor kastrull med olja. Ta sedan ur köttet från kastrullen.

Steg 3

2 msk tomatpuré - **2 msk** rapsolja
Fräs grönsakerna med oljan och tomatpurén i samma kastrull medan den fortfarande är varm.

Steg 4

500 ml grönsaksbuljong - **250 ml** grädde - **6 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **2** lagerblad - Stekt kött
Deglasera grönsakerna med grönsaksfonden, grädden och Kikkoman sojasås, tillsätt lagerbladen. Lägg tillbaka köttet i kastrullen med grönsakerna, låt sjuda i 1-1,5 timme.

Steg 5

1 kg potatis - Salt - **150 g** smör - **200 ml** mjölk -
Muskot - Salt att smaka av med

Tvätta och skala potatisen och lägg den i en kastrull. Fyll på med kallt vatten, tillsätt rikligt med salt och koka potatisen mjuk. Häll av kokvattnet och låt potatisen ånga av i den heta pannan. Mosa potatisen med smör, mjölk och muskotnöt till en krämig puré. Smaka av med salt. Garnera den färdiga rätten med persilja.