

Svenska köttbullar med krämigt potatismos och svampsallad.

Total tid **60 Min.** **30 Min.** Tid för förberedelse **30 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):

4.017,6 kJ / 964,6 kcal

Fett: **62 g** Protein: **34,3 g**

Kolhydrater: **63,1 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

Till köttbullarna:

1 lök
2 vitlöksklyftor
500 g blandad köttfärs (nötkött och fläsk)

1 ägg
4 msk Kikkoman naturligt bryggd sojasås
2 msk ströbröd

Till potatismosen med gräddfil:

1 kg potatis
2 msk salt
100 g gräddfil
100 g smör
1 nypa muskotnöt

Till såsen:

40 g smör
40 g mjöl
350 ml köttbuljong
100 ml grädde
3 msk Kikkoman naturligt bryggd sojasås

Till svampsalladen:

2 msk Kikkoman naturligt bryggd sojasås
1 msk cidervinäger
1 msk rapsolja
1 ts senap
250 g svamp
Gräslök

FÖRBEREDELSE

Steg 1

1 lök - **2** vitlöksklyftor - **500 g** blandad köttfärs (nötkött och fläsk) - **1** ägg - **4 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **2 msk** ströbröd
Skala och finhacka löken och vitlöken
Tillsätt lök, vitlök, ägg, Kikkoman sojasås och ströbröd till färsen och knåda väl
Forma köttbullar av blandningen med en vikt på ca. 35 g
Stek köttbullarna på alla sidor i en panna med olja
Sätt in köttbullarna i ugnen på 180 °C
över-/undervärme i 10 minuter så att de blir genomstekta.

Steg 2

40 g smör - **40 g** mjöl - **350 ml** köttbuljong - **100 ml** grädde - **3 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås
Smält smöret i en kastrull
Tillsätt mjöl och blanda väl
Häll i buljong och låt koka upp under omrörning tills såsen tjocknar något
Tillsätt grädden och smaka av med Kikkoman sojasås
Håll såsen varm

Steg 3

1 kg potatis - **2 msk** salt - **100 g** gräddfil - **100 g** smör - **1 nypa** muskotnöt
Skala potatisen och koka den i rikligt med saltat vatten tills den är mjuk
Häll av potatisen och låt ångan skingras
Mosa ner gräddfil, smör och muskotnöt i potatismosen

Steg 4

2 msk Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **1 msk**
cidervinäger - **1 msk** rapsolja - **1 tsk** senap - **250 g**
svamp - Gräslök

Häll Kikkoman sojasås, cidervinäger och rapsolja
med senap i en liten helt försluten matbehållare

Stäng och skaka dressingen väl

Skiva svampen fint och marinera i dressingen

Skär gräslöken fint och tillsätt

Servera köttbullarna med såsen hälld över och
potatismos samt svampsallad vid sidan