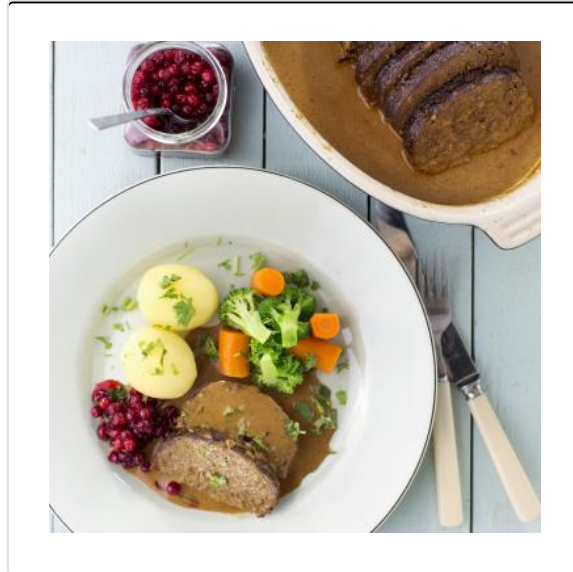


Köttfärslimpa i gräddsås med småpotatis och rårörda lingon

Ingredienser

Broccoli
Gul Lök
Lingon
Morötter
Nötfärs
Persilja
Potatis
Vispgrädde
Kinesisk Soja
(H)
Köttbuljong (H)
Mjök (H)
Olja (H)
Salt (H)
Socker (H)
Ströbröd (H)
Svartpeppar
(H)
Vatten (H)
Vetemjöl (H)



Sätt ugnen på 250 grader.

Rårörda lingon: blanda 1 förp lingon med 1/2 dl socker i en skål. Låt stå i rumstemperatur till servering.

Koka 900 g potatis i lättsaltat vatten.

Grovriv 1/2 gul lök. Blanda med ca 500 g nötfärs, 1 dl mjök, 2 msk olja, 1 1/2 msk kinesisk soja, 1/2 tsk salt, 2 krm svartpeppar och 1/2 dl ströbröd.

Lägg färssmeten i en smord ugnform och forma till en limpa. Tillaga mitt i ugnen 15 min. Sänk värmen till 200 grader och tillaga i ytterligare 10-15 min, eller tills köttfärslimpan är klar.

Skala och skär 300 g morötter i korta stubbar. Skär 250 g broccoli i buketter. Koka grönsakerna mjuka, gärna tillsammans med potatisen, 4-5 min.

Vispa ut 1/2 msk vetemjöl i 1/2 dl vispgrädde i en liten skål. Tillsätt 1/2 dl vispgrädde, 1 dl vatten och 1 tsk kinesisk soja. Smula ner 1/2 tärning köttbuljong.

Häll såsen runt köttfärslimpan när 5-7 min av ugnstiden återstår.

Toppa köttfärslimpan med 1/2 förp persilja och servera med gräddsås, nykokt potatis, grönsaker och rårörda lingon.

Energiinnehåll

709 kcal/port.

TIPS!

Om du vill, rör ihop de rårörda lingonen dagen före, ställ in i kyl och ta fram en stund före middagen!