

Karelsk gryte med kremet potetmos

total tid **135 min.** 45 min. tilberedningstid 90 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
4291.6 kJ / 1030.3 kcal

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

INGREDIENSE

R

4 porsjoner

Til gryteretten:

250 g høyrygg av storfe
250 g lammebøg
2 ss rapsolje
2 løk
2 purre
4 gulrøtter
250 g sopp
2 fedd hvitløk
2 ss tomatpuré
2 ss rapsolje
5 dl grønnsakskraft
2,5 dl fløte
6 ss Kikkoman Naturlig
Brygget Soyasaus
2 laurbærblader
Fersk persille til pynt

Til potetmosen:

1 kg poteter (melete)
150 g smør
2 dl melk
Muskat
Salt

TILBEREDNING

Steg 1

2 løk - **2** purre - **4** gulrøtter - **250 g** sopp - **2** fedd hvitløk

Skrell løken og skjær den i hasselnøttstore biter. Vask purren og gulrøttene, rens soppen og skjær alt i ca. 1 cm tykke skiver. Skrell hvitløken og skjær i tynne skiver.

Steg 2

250 g høyrygg av storfe - **250 g** lammebøg - **2 ss** rapsolje

Skjær kjøttet i 1 cm store terninger, brun det i en stor kasserolle med olje, og ta deretter ut kjøttet.

Steg 3

2 ss tomatpuré - **2 ss** rapsolje

Sauter grønnsakene i olje og tomatpuré i den samme kasserollen mens den ennå er varm.

Steg 4

5 dl grønnsakskraft - **2,5 dl** fløte - **6 ss** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus - **2** laurbærblader - Brunet kjøtt

Deglaser grønnsakene med grønnsakskraft, fløte og Kikkoman Soyasaus, og tilsett laurbærbladene. Legg kjøttet oppi kasserollen sammen med grønnsakene, la det småkoke i 1 til 1,5 timer.

Steg 5

1 kg poteter - Salt - **150 g** smør - **2 dl** melk - Muskat - Salt til smak

Vask og skrell potetene og ha dem i en kasserolle. Fyll kasserollen med kaldt vann, tilsett godt med salt og kok potetene til de er myke. Sil av kokevannet og la potetene dampe av i den varme

kasserollen. Mos potetene til en kremete puré med smør, melk og muskat. Krydre med salt etter smak. Pynt den ferdige retten med persille.