KIKKOMAN

Karelsk gryderet med cremet kartoffelmos

Samlet tid **135 min.** **45 min.** Arbejdstid **90 min.** Tilberedningstid

Næringsindhold:
4.291,6 kJ / 1.030,3 kcal

Fedt: **64,3 g** Protein: **40,2 g**
Kulhydrater: **66 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

Kødgryde:

250 g	højreb
250 g	lammebov
2 spsk.	rapsolie
2	løg
2	porrer
4	gulerødder
250 g	svampe
2	fed hvidløg
2 spsk.	tomatpuré
2 spsk.	rapsolie
500 ml	grøntsagsbouillon
250 ml	fløde
6 spsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
2	laurbærblade
	Frisk persille som pynt

Kartoffelmos:

1 kg	kartofler (melede)
150 g	smør
200 ml	mælk
	Muskatnød
	Salt

FREMGANGSMÅDE

Step 1

2 løg - **2** porrer - **4** gulerødder - **250 g** svampe - **2** fed hvidløg
Pil løgene og skær dem i stykker på størrelse med en hasselnød. Vask porrer og gulerødder, rens svampene og skær det hele i 1 cm tykke skiver. Pil hvidløget og skær det i fine skiver.

Step 2

250 g højreb - **250 g** lammebov - **2 spsk.** rapsolie
Skær kødet i 1 cm store tern, brun dem i en stor gryde i olie og tag dem derefter op.

Step 3

2 spsk. tomatpuré - **2 spsk.** rapsolie
Svits grøntsagerne i olie og tomatpuré i den samme gryde, mens den stadig er varm.

Step 4

500 ml grøntsagsbouillon - **250 ml** fløde - **6 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce - **2** laurbærblade - Det brunede kød
Kog panden med grøntsagerne af med grøntsagsbouillon, fløde og Kikkoman sojasauce. Tilsæt laurbærbladene. Hæld kødet tilbage i gryden sammen med grøntsagerne og lad det hele simre i 1-1,5 timer.

Step 5

1 kg kartofler (melede) - Salt - **150 g** smør - **200 ml** mælk - Muskatnød - Salt efter smag og behag
Vask og skræl kartoflerne og læg dem i en gryde. Fyld gryden med koldt vand, hæld rigeligt salt i og kog kartoflerne, indtil de er møre. Hæld vandet fra og lad kartoflerne dampe i den varme gryde. Mos

kartoflerne med smør, mælk og muskatnød, indtil du får en cremet mos. Smag til med salt. Pynt den færdige ret med persille.