

Kjøttboller i tomatsaus og potetmos

Ingredienser (4 porsjoner)

Kjøttboller:

- 300 g kjøttdeig
- 1 egg
- 2 ss potetmel
- 1 dl melk
- 1 ts salt
- ½ ts pepper
- ½ ts paprikapulver
- 1 ss smør eller olje til steking



Potetstappe:

- 4 stk poteter
- 1 stk gulrøtter
- ¼ stk brokkoli
- 1 dl melk
- 1 ss smør
- Salt og pepper etter smak

Tomatsaus:

- 2 ss nøytral olje
- 1 båt finhakket hvitløk
- 1 stk. finhakket løk
- 1 boks knuste hermetiske tomater
- 2 ss tomatpuré
- 1 ts sukker
- 1 dl kjøttbuljong (utblandet)
- 1 ts basilikum
- 0,5 ts salt
- 0,5 ts pepper

Slik gjør du:

1. Lag potetstappe

1. Skrell potetene, gulrøttene og skjær dem i mindre biter.
2. Del brokkolien i mindre biter
3. Kok potetene, gulrøttene og brokkolien i ca. 15-20 minutter til de er myke.

4. Hell av vannet og mos potetene, gulrøttene og brokkolien med en gaffel eller potetstapper.
5. Tilsett melk og smør, og rør godt til du får en myk stappe. Smak til med salt og pepper.

2. Lag kjøttbollene

1. Bland kjøttdeig, egg, potetmel, melk, salt, pepper og eventuelt paprikapulver i en bolle.
2. Form små kjøttboller med hendene.
3. Varm smør eller olje i en stekepanne og stek kjøttbollene på middels varme i ca. 5-7 minutter til de er gjennomstekte og gylne.

3. Lag tomatsausen

1. Varm olje i en gryte.
2. Ha i hvitløk og løk, og stek på middels varme til løken er myk og har fått fin farge.
3. Tilsett tomater, tomatpuré, sukker og kjøttbuljong.
4. Kok opp og la sausen trekke på svak varme i 15 minutter og smak til med salt og pepper.

Fruktsalat

- 1 appelsin
- 1 stk epler
- 1 banan
- 100 g druer

1. Vask frukten
2. Kutt den i små biter
3. Bland alt sammen i en bolle

