

Shepards Pie

Efterårets bedste ovnret

En rigtig dejlig, meget smagfuld efterårsret... sund og meget nærende...

Energi:

Ved 200 gr færdig ret: 262 kalorier - 22 gr protein - 30 gr kulhydrat - 6,3 gr fedt - 3,8 gr kostfibre

Fremgangsmåde:

Skræl kartoflerne og skær dem i mindre stykker. Kog dem godt møre i en tykbundet gryde i vand uden salt, ca. 20 min. Hæld vandet fra kartoflerne, og damp dem helt tørre. Mos kartoflerne med kartoffelstøder eller elpisker, og tilsæt den opvarmede mælk lidt efter lidt under stadig piskning. Tilsæt lätta og pisk mosen let. Smag til med salt og peber.

Riv gulerødder og selleri groft, porre og løg snittes. Tomater skæres i tern. Svits kød i en gryde, tilsæt løget og hvidløg, og lad det svitse med lidt.

Tilsæt øvrige grønsager, og svits det i 5 - 10 min. Tilsæt ketchup og soya.. smag til med salt og peber.

Læg kødfyldet i et smurt ildfast fad, kom kartoffelmosen ovenpå....

Gratineres i ovnen i 30 min ved 225 grader.



Ingredienser:

4-6 pers..

Kartoffelmos:

1 kg kartofler
1½ dl mælk
2 spsk becel, eller lätta.
1 tsk groft salt
friskkværnet peber

Kødfyldet:

500 gr hakket oksekød max 10%.
3 store gulerødder
½ selleriknold
2 porrer
1 stort løg
3-4 fed hvidløg
3-4 bløde tomater
1 dl god ketchup (jeg bruger heinz)
½ dl soya
salt og peber.

Helles madunivers

Kontakt Helle Vibeke Andersen
Mail: hva@gb-foreningen.dk



Gb-foreningen
forening for fedmeopererede