

Umamigryte med kjøttboller



Umamigryte med kjøttboller, sopp og potet laget av norges kokkelandslag.

1

Slik gjør du

Start med å kutte sopp, sjalottløk, hvitløk.

Finn fram en gryte og stek grønnsakene i smør.

Når disse er gylden tilsetter du hvetemel og surrer det kjapt sammen før du tilsetter kraften.

La dette koke i noen minutter. Husk å rør innimellom.

Skrell deretter poteter og kutt de i passe biter. Tilsett potet i gryten de siste 15 minuttene av kokingen.

Finkutt litt gressløk og bland inn til slutt.

Stek kjøttbollene i en panne med smør.

Tilsett kjøttbollene i gryten og smak til med salt og pepper.

2

Lag topping

Sett ovnen på 220 grader varmluft. Riv grønnkålbladene fra stilken og legg bladene i en bolle.

Masser inn olje og salt i grønnkålen slik at den blir blank.

Spre grønnkålen på et bakepapir og legg dette på et steke brett, og sett dette inn i ovnen i ca. 7-10 min

Når dette er ferdig, tar du grønnkålen å legger den på et tørt papir.

3

Dandér

Start med å finne en dyp tallerken.

Forsyn deg med gryten og topp dette med den sprø stekte grønnkålen.

Vel bekomme, fra det norke kokkelandslaget og den norske bonden!

Ingredienser

Du trenger

Gilde kjøttboller	400 g
Aromasopp	200 g (Shitake, portobello, sjampinjong)
Sjalottløk	3 stk
Hvitløksfedd	1 stk
Poteter	100 g
Kyllingkraft	1 l (buljong og vann)
Smør	2 ss
Hvetemel	2 ss

Topping

Grønnkål	200 g
Olje	
Salt	

Allergener

- Melkeprotein inkl laktose
- Gluten