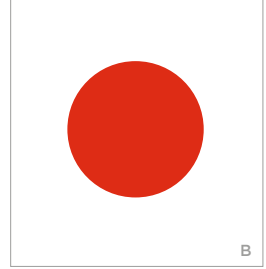




Köttfärsgröda

med timjanrostade körsbärstomater och parmesan

40-45 minuter



Timjan



Balsamvinäger



Körsbärstomater



Potatis



Lök



Vitlök



Morot



Zucchini



Nötfärs



Krossade Tomater



Parmesan



Grönsaksbuljong



Ketchup

Nu kör vi

Börja med att tvätta grönsaker, frukt och örter. Var noggrann med att tvätta händer och köksredskap direkt efter hantering av rått kött och rå fisk.

Köksredskap

Skärbräda, stekpanna, kastrull, durkslag, bakplåt, rivjärn

Skafferivaror

Salt, peppar, olja, smör

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Timjan	1-2 stjälkar	1-2 stjälkar
Balsamvinäger (14)	15 ml	25 ml
Körsbärstomater	200 g	400 g
Potatis	500 g	1000 g
Lök	1 st	1 st
Vitlöksklyftor	2 st	4 st
Morot	1 st	2 st
Zucchini	½ st	1 st
Nötfärs	250 g	500 g
Krossade tomater	1 burk	2 burkar
Ketchup	25 g	50 g
Parmesan (7)	1 st	2 st
Grönsaksbuljong (10)	2 g	4 g
Smör* (7)	20 g	40 g

Salt*, Peppar*, Olja* efter smak & behov

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100G	PER PORTION 869 G
Energi	351 kJ/84 kcal	3046 kJ/728 kcal
Fett	3 g	27 g
Varav mättat fett	2 g	14 g
Kolhydrat	9 g	81 g
Varav sockerarter	5 g	40 g
Protein	4 g	38 g
Fiber	2 g	13 g
Salt	0,1 g	1,2 g

Observera att näringsinformationen på receptkortet kan variera beroende på naturliga fluktuationer och kortvariga produktförändringar.

Allergier

7) Mjök 10) Selleri 14) Sulfit

(Se vidare information om allergier och eventuella spår av allergier på ingrediensförpackningen)

Grönsaksbuljong ingredienser: Vegetabiliskt späd (vatten, lök, morotsextrakt, tomat, rotselleri, örter, vitlök, kryddor), salt, glukossirap, maltosdextrin, jästextrakt, socker, smakämnen, rapsolja

Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se



1. Rosta tomater

Sätt ugnen på 200°C.

Dra av **timjanbladen** från 1-2 stjälkar (kasta stjälkar).

Blanda **timjan**, **balsamvinäger**, **körsbärstomater**, en skvätt **olja*** och en stor nypa **salt*** och **peppar*** ordentligt i en bunke.

Häll över **tomaterna** på en plåt med bakplåtspapper. Rosta dem i ugnen 20-25 min tills de har fått en aning svart yta.



4. Låt gryta sjuda

Tillsätt riven **morot** och **zucchini** till stekpanna och stek under omrörning, ca 4 min.

Tillsätt de **krossade tomaterna**, **ketchup** och **grönsaksbuljong** och rör runt. Sänk till medelvärme och låt sjuda i 5-6 min.

TIPS: Kryddning är a och o! Smaka dig fram och tillsätt mer salt och peppar om det behövs.

HELLO TIMJAN!

Smaken av timjan utvecklas som bäst när maten hettas upp ordentligt. Visste du att timjan nästintill är olöslig i vatten?



2. Förbered grönsaker

Skala **potatis** och skär dem i 2 cm stora bitar. Finhacka **lök** och **vitlök**. Skala och riv **morot**. Riv **zucchini** [½ st, 2 pers].

Lägg **potatisbitarna** i en kastrull och håll på **vatten*** så att de täcks. Låt koka i 10-15 min, tills de är mjuka.



5. Mosa potatis

Häll av vattnet från kastrullen och lägg sedan tillbaka **potatisen**. Tillsätt en klick **smör*** och en stor nypa **salt***. Mosa **potatisen** till ett slätt mos.

Sätt på ett lock så värmen bibehålls.

Finriv **parmesan**.



3. Stek köttfärs

Medan **potatisen** kokar, hetta upp en skvätt **olja*** i en stekpanna på medelvärme. Fräs **lök** och **vitlök** under omrörning i 3-4 min.

Höj till hög värme och tillsätt **nötfärsen**. Bryn i 4-5 min tills **färsen** fått färg. Krydda med en nypa **salt*** och **peppar***.

VIKTIGT: Köttfärsen är färdiglagad när köttet är genomstekt och utan inslag av rosa.



6. Servera

Fördela **potatismoset** mellan era tallrikar och sleva över **köttfärsgrödan**. Toppa med **timjanrostade tomater** och strö över riven **parmesan**.

Smaklig måltid!