



Pølse og stappe

MENGDE: 4 PORSJONER TID: 30 MINUTTER ALLERGENER: MELK, SELLERI, SENNEP



Ingredienser

600 g pølse med høy kjøttprosent
0,5 purreløk
400 g sellerirot
800 g blomkål
30 g meierismør eller olivenolje
2 ts Dijon sennep
1 ss tørket oregano
Muskat
Salt og pepper
Tørket eller frisk gressløk

Fremgangsmåte

1. Kutt pølsen i små biter og purreløk i tynne skiver.
2. Varm en stekepanne til medium varme med litt smør. Stek pølsebitene og purreløk til pølsen er gjennomvarm.
3. Rens og del sellerirot i terninger og del blomkål i mindre biter. Legg i en kjele med vann og kok opp. La koke til grønnsakene er møre, ca. 10 minutter.
4. Hell av kokevannet. Bland inn smør, Dijon sennep og oregano. Bruk en stavmikser til å lage en jevn puré. Smak til med muskat, salt og pepper.
5. Rør inn stekt pølse og purreløk. Topp med finhakket gressløk.

KALORIER : 560KCAL | KARBOHYDRATER : 10G | PROTEIN : 37G | FETT : 39G

omhelse.no

Tips

Server gjerne retten med dampet brokkoli eller aspargesbønner.