



Gratinert kålgryte

MENGDE: 4 PORSJONER TID: 40 MINUTTER ALLERGENER: MELK, SELLERI



Ingredienser

1 løk
1 hvitløksfedd
1 stilk stangselleri
3 medium champignon
500 g grønn spisskål eller sommerkål
1 ss meierismør eller olivenolje
400 g kjøttdeig av storfe
2 ss tomatpuré
200 g hermetiske hakkede tomater
1 ts rødvinseddik
1 ss oksefond
2 ss hakket soltørket tomat
1 ss tørket oregano
1 ts paprikapulver
0,5 ts tørket timian
0,5 ts tabasco (valgfritt)
2 dl kremfløte
Salt og pepper
125 g revet ost

Serveringsforslag

Salat mix (ubegrenset mengde)
Agurk (ubegrenset mengde)
Cherrytomater (ubegrenset mengde)
Noen oliven

Fremgangsmåte

1. Sette stekeovnen på 220 grader over- og undervarme.
2. Finhakk løk, hvitløk og stangselleri. Skjær champignon i skiver og kutt spisskålen i strimler.
3. Varm smør i en stor gryte på middels høy varme. Tilsett kjøttdeigen og brun den godt.
4. Ha i løk, hvitløk, stangselleri og champignon, og stek videre i 4–5 minutter til grønnsakene mykner.
5. Rør inn tomatpuré og la det surre i 1 minutt. Tilsett hermetiske hakkede tomater, rødvinseddik, oksefond, soltørket tomat, oregano, paprikapulver, timian og tabasco om ønskelig. Bland godt.
6. Vend inn kålstrimlene og hell over fløten. La gryta småputte i 10–12 minutter til kålen mykner og sausen tykner litt. Smak til med salt og pepper.
7. Hell alt over i en ildfast form og dryss over revet ost.
8. Stek midt i stekeovnen i ca. 20 minutter, til osten er gyllen.
9. La gratengen hvile noen minutter før servering.
10. Server med en enkel salat, etter ønske.

KALORIER : 565KCAL | KARBOHYDRATER : 9,7G | PROTEIN : 31G | FETT : 43G

Tips

For melkefri rett kan du utelate kremfløte og øke mengden hermetisk hakkede tomater med 200 g. Server retten som en gryte og server med en salat med avokado og ristede pinjekjerner som erstatning for revet ost.