

Stroganoff ekspres

4 personer

Ingredienser:

4-8 store kartofler
 2-5 persillerødder
 400 g blandede svampe
 500 g oksekød i wokstrimler
 50 g smør
 2 tsk røget paprika
 Salt, peber
 4 dl vand
 1 oksebouillonterning
 1 dl fløde
 3 tsk saucejævner
 ½ dl bredbladet persille



Vi byder på lidt ekstra til 'kokken' i denne børnevenlige ret. Nyd før du går igang, eller mens du laver maden, den pære vi byder på.

Sådan skal du gøre:

1. Skræl kartoflerne og skær dem i små tern ca. 3x3 cm. Skræl persillerødder og skær dem i tern ca. 3x3 cm. Kog kartofler og persillerødder møre i usaltet vand, ca. 15 min.
2. Rens svampene og halver de største.
3. Brun kødet i halvdelen af smørret 2-3 min. i en dyb pande og læg det til side. Brun svampene ca. 4 min.
4. Kom kødet tilbage på panden og krydr med paprika, salt og peber. Tilsæt vand, bouillon samt fløde og saucejævner og lad det koge 3-4 min.
5. Hæld vandet fra kartoflerne og persillerødderne og mos dem med en gaffel.
6. Rør resten af smørret i kartoffelmosen og smag til med salt og peber. Server mosen til stroganoffen drysset med groft hakket persille.

Næringsindhold pr. person:

Energi: 2959KJ (705 Kcal)

	Energy (KJ)	Energy (kcal)	Energi (%)
Protein	710	169	24
Kulhydrat	1243	296	42
Fedt	1006	240	34