

# Stroganoff ekspres

## 4 personer

### Ingredienser:

4-8 store kartofler  
2-5 persillerødder  
400 g blandede små svampe  
500 g oksekød i wokstrimler  
50 g smør  
2 tsk røget paprika  
Salt, peber  
2 dl kalvebouillon  
2 ½ dl madlavningsfløde  
½ dl persille



Tilberedningstid ca. 40 min.

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. 20 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 bouillon samt madlavningsfløde 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 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