

Oppskrift

Urfe kjøttkaker med grillet nykål og sjysaus



1

Forvarm stekeovnen til 200 °C. Kok potetene i fosskokende vann til knapt møre, ca. 5 minutter. Hell av vann, tilsett et par ss olivenolje og vend inn litt salt. Hell over i en

ildfast form og bak i ca. 10 minutter til de er gylne.

2

Rens og skrell gulrøtter. Del kål i 8-10 båter. Kok gulrøtter og ev. hodekål i 2-3 minutter i lettsaltet vann. Hvis du bruker nykål trenger du ikke blanchere den. Ta grønnsakene opp med en hullsleiv og la renne av seg på et kjøkkenpapir. Pensle kålen med olje og grill eller stek i en grillpanne.

3

Stek kjøttkakene i en panne i litt smør i ca. 5 minutter. Legg til side og kok ut pannen med vann. Tilsett buljong og maizenna rørt ut i litt kaldt vann. Kok opp under omrøring og smak til med salt og pepper. Tilsett kjøttkakene i sjyen og varm opp, eller server sjyen ved siden.

4

Server kjøttkaker med sjysaus, dampede gulrøtter, grillet kål, bakte poteter og rørte tyttebær.

Ingredienser

Små poteter	600 g
-------------	-------

Olivenolje	2 ss
------------	------

Flaksalt

Gulrøtter	4 stk
-----------	-------

Nykål eller hodekål	1 stk
---------------------	-------

Gilde Urfe kjøttkaker med havregryn	16 stk
-------------------------------------	--------

Smør til steking

Rørte tyttebær til servering	
------------------------------	--

Sjysaus

Vann	5 dl
------	------

Mørk buljongterning	2 stk
---------------------	-------

Maizenna	1 ss
----------	------

Salt og pepper	
----------------	--

Urter, f.eks. persille, dill og gressløk