



#MATUTMANINGEN - #3

Köttbullar med potatisgratäng gjord på kokosgrädde

WWW.IMITTEN.SE

INGREDIENSER:

För 4 personer

Potatisgratäng:

700 g potatis

1 gul lök

2 vitlöksklyftor

1 burk kokosgrädde (400 g)

olivolja

paprikapulver, muskot och näringsjäst
efter tycke och smak

Köttbullar:

ca 500 g nötfärs

2 msk mjölkproteinfritt ströbröd

olivolja

salt och svartpeppar efter tycke och
smak

Blandad grönsallad:

Rucola

Babyspenat

GÖR SÅ HÄR:

1) Sätt ugnen på 200 grader.

2) Gröp ur kokosgrädden ur burken och
lägg den i en skål. Krydda med
paprikapulver, muskot och näringsjäst.
Rör runt i skålen.

3) Vispa därefter
kokosgräddblandningen med en elvisp,
för att få en slätare konsistens. Pressa
därefter i vitlöken i blandningen.

4) Skiva potatisen i till exempel en
matberedare. Behåll gärna skalet på
potatisen, då skalet innehåller olika
vitaminer.

5) Hacka lök.

6) Smörj en ugnform med lite olivolja.
Varva potatis, lök och
kokosgräddblandningen. Avsluta med
ett lager potatis och strö eventuellt
över lite näringsjäst.

7) Grädda i ugnen i ca 45 minuter till
dess potatisen är mjuk och gratängen
är vackert gyllenbrun.



#matutmaningen

(fortsättning på nästa sida)

INGREDIENSER:

För 4 personer

Potatisgratäng:

700 g potatis

1 gul lök

2 vitlöksklyftor

1 burk kokosgrädde (400 g)

olivolja

paprikapulver, muskot och näringsjäst
efter tycke och smak

Köttbullar:

ca 500 g nötfärs

2 msk mjölkproteinfritt ströbröd

olivolja

salt och svartpeppar efter tycke och
smak

Blandad grönsallad:

Rucola

Babyspenat

GÖR SÅ HÄR:

8) Blanda nötfärs, salt, svartpeppar och mjölkproteinfritt ströbröd. Fukta därefter gärna händerna i kallt vatten och forma köttbullar.

9) Stek köttbullarna i olivolja. Skaka stekpannan då och då, så att köttbullarna rullar runt och blir jämnt stekta.

10) Blanda ihop rucolan och babyspenaten i en skål.

11) Servera köttbullarna med potatisgratängen och salladen.



#matutmaningen

*Viss inspiration till ovanstående recept har hämtats från [Köket.se](https://www.koket.se).