

# Kotlett med skysås och mos (Coop Hälsokasse)

🕒 35 min

## Energifördelning

375

kcal per  
portion



|             | kcal | %  |
|-------------|------|----|
| Fett        | 69   | 18 |
| Kolhydrater | 166  | 44 |
| Protein     | 139  | 37 |

4

Portio...

## Ingredienser

| Mängd   |                             | kcal/portion |
|---------|-----------------------------|--------------|
| 600 g   | Potatis                     | 105 kcal     |
| 500 g   | Morot, i stavar             | 56 kcal      |
| 2 tsk   | Olivolja                    | 22 kcal      |
| 0.5 tsk | Salt                        | -            |
| 500 g   | Kotlett med fett bortskuret | 129 kcal     |
| 0.5 msk | Smör 80 % fett              | 12 kcal      |
| 1 tsk   | Salt                        | -            |
| 0.5 tsk | Svartpeppar                 | -            |
| 4 dl    | Vatten                      | -            |
| 1 st    | Köttbuljongtärning          | 7 kcal       |
| 1 tsk   | Timjan, torkad              | -            |
| 1 msk   | Potatismjöl                 | 10 kcal      |
| 250 g   | Broccoli                    | 22 kcal      |
| 1 dl    | Mjök, mellan 1,5%           | 12 kcal      |

## Instruktioner

1. Sätt ugnen på 225°. Koka potatis i lättsaltat vatten.
2. Fördela hackade morötterna på en plåt och vänd runt i olja och salta. Rosta mitt i ugnen ca 20 min.
3. Hetta upp en stekpanna och stek kotletterna i smör. Salta och peppra. Lyft ur köttet ur stekpannan och håll i vatten.
4. Sila ner skyn i en kastrull och tillsätt buljong och timjan. Låt koka 3 min. Ta kastrullen från värmen. Rör ut potatismjölet i lite kallt vatten. Tillsätt redningen i en fin stråle och koka upp under omrörning.
5. Koka broccolin i lättsaltat vatten i en kastrull ca 3 min. Krossa potatisen och tillsätt mjök. Rör till ett krämigt mos och smaka av med salt.
6. Servera kotletterna med mos, rostade morötter och skysås.