

Lasses cottage pie (Coop Hälsokasse)

🕒 40 min

Energifördelning

455

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	139	31
Kolhydrater	186	41
Protein	130	28

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
800 g	Potatis	140 kcal
0.5 tsk	Salt	-
1 st	Gul lök, riven	10 kcal
2 klyfta	Vitlök, riven	2 kcal
1 msk	Olivolja	33 kcal
500 g	Nötfärs, 10 % fett	186 kcal
3 dl	Krossade tomater	20 kcal
0.5 dl	Vatten	-
2 st	Morot, riven	20 kcal
10 g	Röd chili, hackad	-
200 g	Vitkål	13 kcal
2 dl	Mjök, standard 3%	30 kcal
1.5 tsk	Salt	-
0.5 tsk	Svartpeppar	-

Instruktioner

1. Sätt ugnen på 250° grill.
2. Skär potatisen i mindre bitar och koka i saltat vatten tills den är mjuk, ca 15 min.
3. Bryn lök och vitlök i olja 2 min. Tillsätt nötfärs och stek tills den är genomstekt. Tillsätt resten av ingredienserna och koka 10 min.
4. Mosa potatisen med en ballongvisp och tillsätt mjök. Vispa till ett fluffigt mos och smaka av med salt.
5. Häll köttfärssåsen i en ugnform och bred ut potatismoset ovanpå. Gratinera högt upp i ugnen så moset får färg, ca 3 min.
6. Strimla vitkålen tunt och smaka av med salt och peppar.