



Bakad potatis med glöggdoftande köttfärsröra

Ingredienser 4 personer

1 st	gul lök
500 g	nötfärs
1 msk	smör
3 msk	tomatpuré
0,75 tsk	salt
0,5 tsk	mald kanel
0,5 msk	kinesisk soja
1 msk	chilipulver
4 msk	glögg
0,5 st	röd paprika, hackad
0,5 st	grön paprika, hackad

Till servering

2 dl	gräddfil
0,75 dl	mango chutney
2 st	morot, i stavar
2 st	gurka, i stavar

Tillagning

Finns det glögg hemma kan man hälla i en skvätt i köttfärssåsen. Annars kan man öka på kanelen något. Snabbast går att baka potatisarna i mikrovågsugnen. Välj gärna mellanstora potatisar och baka i två omgångar. Jättestora potatisar kan också bakas i halvor med snittytan ner. I stället för bakad potatis kan köttfärssåsen läggas i pitabröd, wraps eller serveras till pasta eller ris.

1. Mikrovågsugn: Skölj och borsta potatisen, stick hål i skalet med en gaffel. Lägg dem i en cirkel i mikrovågsugnen. Tillaga dem på full effekt (800 W) i 12-20 min beroende på storlek. Känn med sticka att den är mjuk. Svep in dem i folie och låt värmen utjämnas några minuter. Vanlig ugn: Sätt ugnen på 225°. Koka potatisen i 10 min och lägg sedan in den i ugnen 20 min. Känn med en sticka när den är mjuk.

2. Skala och finhacka löken. Stek den tillsammans med färsen. Stek under omrörning tills färsen fått fin färg. Tillsätt resten av ingredienserna och låt sjuda 4 min.

3. Servera potatisen med köttfärsröran, gräddfil och mango chutney. Ät knapriga morots- och gurkstavar till.