



Hela färsmiddagen i ugn

Ingredienser

Färs

1 msk	smör
1 st	gul lök
300 g	nötfärs
400 g	hela tomater
2 msk	tomatpuré
1,5 tsk	salt
2 krm	grovmald svartpeppar
250 g	frysta örter, paprika och majs

Potatismos

1 kg	potatis av mjölig sort
2 dl	Mjök
1 st	Äggula
1 tsk	Salt
1 msk	Smör
0,5 krm	mald muskotnöt
2 msk	parmesanost, nyreven

Tillagning

En lätt lagad allt-i-ett färsrätt. Om man inte vill äta kött kan köttfärs bytas ut mot quornfärs som finns djupfrost. Receptet kan lätt förberedas och även fördubblas.

1. Skala och koka potatisen till moset. Sätt ugnen på 225°.
2. Färsen: Finhacka löken och fräs den i smör. Tillsätt färsen och bryn och smula den. Blanda i resten av ingredienserna förutom grönsakerna och låt koka på låg värme ca 5 min. Häll i grönsakerna och koka ytterligare några minuter.
3. Lägg färsröran i en ugnssäker form, gärna av glas - det ser vackert ut.
4. Potatismoset: Pressa den kokta potatisen och blanda i mjök, äggula, salt, smör och eventuellt muskot. Blanda och bred moset över färsröran. Hit kan förberedas och förvaras i kyl till gratinering, tänk då på att förlänga gräddningstiden något. Strö över parmesanost och gratinera 15 min mitt i ugnen. Servera med sallad.