



Kostenheten  
2010



## KÖTTFÄRSGRATÄNG MED TACOSMAK RECEPT FRÅN SKOLMENYN

### 4 PORTIONER

<b>Ingredienser</b>	<b>mängd</b>
Nötfärs	320 g
Lök hackad	1 st
Morot grovt riven	1 st
Linser röda	1 dl
Tomatpuré	½ dl
Köttbuljong (lågsalt utan glutamat)	½ tärning
Vatten	2 dl
Salt	½ tsk
Svartpeppar grovmald	½ krm
Soja	1 tsk
Taco kryddmix	2 msk
Vitlök pressad	1 klyfta
<b>Till mos</b>	
Potatis	10 - 12 st
Margarin	2 msk
Standardmjölk	1½ - 2 dl
Vitpeppar	

### Beskrivning

Fräs köttfärs och lök i en gryta

Tillsätt kryddorna, linser, morot och pressad vitlök

Häll i vatten och buljongpulver till lagom konsistens

Låt småkoka 15 – 30 min

Smaka av tillsätt soja och ev mer kryddor

Skala och skär potatisen i bitar. Koka potatisen mjuk (välj en mjölig sort) Häll av vattnet och mosa potatisen med mosstöt, purépress eller visp

Tillsätt mjölk och matfett och kryddor

Vispa moset luftigt

Smaka av

Smörj en ungssäker form. Häll i köttfärsröran. Klicka eller spritsa på moset över färsen.

Gratinera i ugnen i 225 grader tills den fått fin färg.

Garnera med taco-chips