



# Hverdagsgryte med lammekjøttdeig

**Mengde** 4 porsjoner **Tid** 45 minutter **Allergener** Selleri, Sulfitter

## Ingredienser

1 aubergine  
175 g champignon  
5 sjalottløk  
2 stangselleri stilker  
2 hvitløksfedd  
1 chili  
400 g kjøttdeig av lam  
0,75 dl olivenolje  
3 ss tomatpuré  
400 g hermetiske hakkede tomater  
2 dl vann  
1 ss kyllingfond  
1 ts rødvinseddik  
2 ts tørket oregano  
1 ts ingefærpulver eller 1 ts raspet fersk ingefær  
0,5 ts tørket timian  
1 ss Sukringold (kan utelates)  
Salt og pepper

## Fremgangsmåte

1. Kutt aubergine i terninger og champignon i båter. Kutt sjalottløk i strimler. Finhakk stangselleri, hvitløk og chili. Ta vekk frøene fra chilien dersom du ønsker mild smak.
2. Varm en stor gryte til medium temperatur. Stek kjøttdeig til kjøttet er brunet. Tilsett smør eller olje etter behov. Ta kjøttet ut av gryten og legg til side.
3. Hell olivenolje i gryten og stek aubergine og champignon i rundt 10 minutter, til det er mørt. Tilsett sjalottløk, stangselleri, hvitløk, chili og tomatpuré, og stek videre i noen minutter.
4. Tilsett de resterende ingrediensene og lammekjøttdeigen du la til side. Kok opp og la putre i minst 20 minutter, men gjerne lengre. Smak til med salt og pepper.
5. Server gjerne retten med dampede grønnsaker eller grønnsakspuré.

**Kalorier** 476kcal | **Karbohydrater** 7,5g | **Protein** 22g | **Fett** 39g

omhelse.no

## Tips

Oppskriften gir 4 litt små porsjoner, så denne retten er fin å servere med for eksempel dampet brokkoli, smørstekte aspargesbønner, eller en puré av blomkål eller sellerirot.

Passer til alle kostplanene.