

KJØTTKAKER MED BRUN SAUS

Kjøttkaker med brun saus er en av mine favoritter! Tar ikke lang tid å lage og supert å ha i frysa. Jeg bruker egg i min oppskrift men blir deigen for løs eller hvis du ikke tåler egg kan du tilsette litt Johannesbrødkjernemel eller Pofiber. La svulle noen minutter i deigen

PS. Prøver du ut en ny oppskrift er det lurt å steke en kjøttkake for å sjekke smak og konsistens.

Her er min favoritt-oppskrift

Kjøttkaker:

500 g kjøttdeig

2 egg

1 liten løk

1 ts koriander

- eller 1 ts ingefær og ½ ts muskat

½ ts pepper

Eventuelt litt salt



Finhakk løken og bland alle ingrediensene. Jeg synes det er greit å bruke eltekroken på miksmasteren ved mindre porsjoner. Bruker du Johannesbrødkjernemel eller Pofiber bør deigen få «sette seg» ca. 10 minutter.

Stek i meierismør, Ghee (klarnet smør) eller Cocosa Pure på middels varme.

Brun saus:

Lages mens kjøttkakene stekes

1-2 ss smør eller Cocosa Pure

1 ts Johannesbrødkjernemel

Ca. 3 dl vann

Sjy fra stekepanna

Krydder (salt, pepper, hvitløkpulver eller annet – smak til)

Smelt fett på svak til medium varme og bland inn Johannesbrødkjernemel. La det «putre» en liten stund og spe deretter med vann, litt av gangen til ønsket tykkelse. Rør godt mellom hver gang og la sausen koke igjen før du tilsetter mer.

Bruk godt med fett når du steker kjøttkakene. Når de er ferdig stekt heller du litt vann i stekepanna og heller sjen opp i kjelen med saus. Stek eventuelt ny runde med kjøttkaker og gjenta.

(Bruker du stekepanne av rent støpejern, blir det ekstra god steking og sjy)

Smak eventuelt sausen til med krydder. Ønsker du en helt jevn saus kan du kjøre en runde med stavmikser. Når sausen er klar kan du legge kjøttkakene oppi og la dem trekke noen minutter.

Ønsker du mer saus kan du ha Johannesbrødkjernemel i litt vann (ca. 1 ts til ½ dl vann) og la det svulle 3-5 minutter. Spe deretter sausen med ønsket mengde væske og svellet Johannesbrødkjernemel. La små-koke et par minutter

