



Hachis Parmentier

En unik köttfärsrätt med Alpro Soya Cuisine

Tillagning

1. Börja med att förvärma ugnen till 200 ° C. Koka potatisen och palsternackan. Skär sötpotatisen i tunna skivor och lägg dem på en smord plåt i ugnen tills de är mjuka. Bryn lätt små bitar av lök och vitlök i margarin. Lägg 1/3 av löken och vitlöken tillsammans med 450 g färsk spenat i en annan kastrull. Stek och krydda spenaten tillsammans med muskot, salt och peppar.
2. Tillsätt resten av löken och vitlöken till det malda nötköttet, bryn i ca 15 minuter (utan lock) och krydda med fänkålsfrön, salt och peppar. Tillsätt 75 ml Alpro Soy Cuisine till nötköttet under omröring i ytterligare 5 minuter.
3. Mosa potatisen och palsternackan med 1 msk margarin, 175 ml Alpro Soy Cuisine och krydda med muskot, salt och peppar.
4. Förbered en form eller en bakplåt där alla ingredienserna skall kombineras i lager. Börja med ett lager av spenat på botten och tryck därefter på köttfärsblandningen ordentligt ovanpå spenaten. Täck över med ett tjockt lager av potatismos och toppa din maträtt med ett sista lager av söta potatisskivor. Servera direkt.



4 portioner



35min



Ingredienser

- 400g potatis
- 500 g palsternacka
- 1 lök
- 3 vitlöksklyftor
- 450g färsk spenat
- 250g malet nötkött
- 250 ml Alpro Soya Cuisine
- 2 msk margarin
- 2 msk fänkålsfrön
- muskot
- svartpeppar och havssalt
- 2 sötpotatisar
- nymalen peppar
- salt

Tillagad med

Alpro Soya Alternativ Matlagingsgrädde

