



Lapskaus

4 porsjoner

Ingredienser:

- 500 g trimmings
- 500 g poteter
- 250 g kålrot
- 250 g gulrot
- 125 g sellerirot
- 100 g purreløk

Fremgangsmåte:

- Ha kjøttet i en gryte, dekk kjøttet med vann og kok opp.
- La småkoke ca 30 minutter.
- Skrell og hakk opp poteter, kålrot, gulrot og sellerirot i biter.
- Del purreløk i skiver.
- Ha grønnsakene, potetene og purreløken i gryten, og ha event på litt mer vann.
- La lapskausen trekke videre, til grønnsakene er møre ca 15- 20 min.
- Smak til med salt og pepper.

Næringsinnhold per porsjon:

400 kcal, 19.2g fett, 36.2g karbohydrater (hvorav 13.4g sukker og 7.1g kostfiber), 27.8g protein.