Kjøttkaker med løk, brun saus og kålstuing

Ingredienser



Kjøttkaker:
♥ 800 g kjøttdeig
♥ 1 stor løk
♥ 2 ts salt
♥ 3 ss potetmel
♥ 0,5 ts kvernet pepper
♥ 0,5 ts allehånde
♥ 0,5 ts ingefær
♥ 0,5 ts muskat
♥ 1 egg
♥ 2 ss kremfløte

Steking:
♥ 50 g smør

Brun saus:
♥ 50 g smør
♥ 50 g hvetemel
♥ 1 liter kjøttkraft (se tips)
♥ kvernet salt og pepper
♥ 1 ss soyasaus (kan sløyfes, se tips)

Kålstuing:
♥ 700 g kålhode
♥ 40 g smør
♥ 40 g hvetemel

♥ 5 dl helmelk
♥ kvernet salt og pepper

Servering:
♥ kokte poteter
♥ tyttebærsyltetøy
♥ persille

Fremgangsmåte

Kjøttkaker:
Ha alle ingrediensene til kjøttkakene i en bolle. Kna alt godt sammen (dette er klissete, så bruk gjerne plasthansker).

Smelt godt med smør i en stekepanne. Form kjøttkakene med en spiseskje og juster fasongen med hendene (dette er klissete, så skyll hendene ofte i kaldt vann). Jeg lagde kjøttkaker på ca. 75 gram som ga ca. 16 stk.

Legg kjøttkakene i pannen og stek dem på begge sider på middels varme. Kjøttkakene skal få god stekeskorpe, men trenger ikke å være helt gjennomstekt inni siden de skal trekke i varm saus etterpå. Legg de stekte kjøttkakene på en tallerken mens du tilbereder sausen.

Brun saus:
Smelt smøret i en mellomstor kjele (den må være stor nok til at du får plass til kjøttkakene) og tilsett hvetemelet. Visp rundt slik at du får en tykk jevning. La jevningen brunes på middels varmen mens du visper hele tiden så den ikke svir seg i bunnen av kjelen.

Når jevningen er brunet, sper du med kjøttkraft, litt om gangen mens du visper, slik at du får en klumpfri saus. La sausen småkoke i noen minutter så den tykner mens du rører. Smak til sausen med kvernet salt og pepper, og eventuelt også en skje soyasaus.

Legg de stekte kjøttkakene forsiktig ned i sausen. La de trekke /småputre i den varme sausen i ca. 15 minutter. Bruk middels varme så sausen ikke svir seg i bunnen, og rør forsiktig rundt i kjelen innimellom. Sjekk at kjøttkakene ikke lenger er noe rå inni før servering.

Kålstuing (se eget innlegg **HER**):
Mens kjøttkakene trekker i den brune sausen kan du tilberede kålstuing. Skjær opp kålen i biter. Ha kålen i en mellomstor kjele. Fyll opp med ca. 1 liter vann og 2 ts salt. Kok kålbitene møre i det salte vannet (det tar bare noen minutter, så følg med så kålen ikke blir for mye kokt). Hell deretter av vannet. La kålen stå og la væsken fordampe i noen minutter mens du lager den hvite

sausen.

Smelt smøret i en kjele og visp inn melet så du får en jevning. Spe med melken mens du visper så du får en klumpfri saus. Gi den hvite sausen et oppkok slik at den tykner. Vend så inn den kokte kålen. La stuingen koke sammen i noen minutter. Smak til med kvernet salt og pepper.

Servering:
Server kjøttkakene i brun saus sammen med kokte poteter, kålstuing og **tyttebærsyltetøy**.
Dryss over litt kruspersille.

Tips

♥ Jeg har her knadd ingrediensene til kjøttkakene raskt sammen for hånd. Det gir kjøttkaker med litt grovere konsistens enn om du kjører deigen i food processor som jeg har gjort **HER**.

♥ Det kan så være lurt å steke en liten test-kjøttkake i pannen først (så liten at den blir gjennomstekt i pannen), så kjenner du om kjøttet er passe krydret. Hvis du synes det trengs mer salt, pepper eller annet krydder, kan du blande det inn før du steker opp alle kjøttkakene.

♥ Som kjøttkraft kan du bruke ferdigkjøpt kraft eller fond som du rører ut med varmt vann. Jeg brukte her 4 stk chef du fond, kjøtt rørt ut i 1 liter vann. Kok gjerne også ut stekepannen som du har stekt kjøttkakene i med litt vann og sil sjyen over i sausen. Kraft / fond gir best smak, men det går også helt greit å bruke et par terninger kjøttbuljong som du løser opp i varmt vann.

♥ Det holder å krydre den brune sausen med salt og pepper, men den får en ekstra liten piff med litt soyasaus. Hvis du vil ha brunere farge på sausen, kan du tilsette noen dråper sukkerkulør.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/kjottkaker-med-lok-brun-saus-og-kalstuing