



## Kødsovs

Vi serverer kødsovs sammen med kartoffelmos og marineret bønnesalat, som aftensmåltid.

6 personer

### Ingredienser

600 g hakket oksekød, max 10 %  
3 mellem løg (250 g)  
250 g gulerod  
250 g knoldselleri  
1 spsk olie  
1 terning oksebouillonterning  
5 dl vand  
2 tsk tørret oregano  
1 tsk tørret timian  
2 spsk hvedemel  
1 dl vand  
1 tsk salt  
1/4 tsk peber

### Fremgangsmåde

Pil og hak løgene.

Skræl og riv gulerødder og knoldselleri groft

Svits løg og kød i olie til det begynder at brune.

Tilsæt gulerødder og knoldselleri, og lad det hele svitse ca. 10 minutter mens der røres i det.

Boullionterning, krydderier og vand tilsættes

Lad sovsen koge ved svag varme i 20 minutter. Gerne længere.

Jævs sovsen med 2 spsk hvedemel og 1 dl vand.

Smag til med salt og peber

### Tip!

Kødsovsen er fryseegnet. Brug gerne vand fra kogte kartofler/grøntsager i stedet for vand og boullion.



Opskrift: Kødsovs

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (342 g)
Energi	6652 kJ	324 kJ	1109 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	78,7 g	3,83 g	13,1 g
Mættede fedtsyrer	26,7 g	1,3 g	4,45 g
Monoumættede fedtsyrer	0,22 g	0,011 g	0,036 g
Polyumættede fedtsyrer	1,37 g	0,066 g	0,23 g
Kulhydrat, tilgængelig	72,9 g	3,55 g	12,2 g
Sukkerarter	37,4 g	1,82 g	6,24 g
Kostfibre	20,2 g	0,98 g	3,37 g
Protein	140 g	6,82 g	23,3 g
Salt, NaCl	7,85 g	0,38 g	1,31 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g