

Paleoskafferiets Cottage Pie

COTTAGE PIE

För 4 personer

1 kg sötpotatis

500 g nötfärs

1 st gul lök

1 st stor morot

390 g krossade tomater

1 st vitlösklyfta

2 tsk hackad röd chili

1 tsk mald ingefära

2 tsk rökt paprikapulver

2 tsk timjan

Efter tycke & smak himalayasalt/havssalt

Efter tycke & smak nymald svartpeppar

HUSGERÅD

Måttsats

Skalkniv

Kniv

Provsticka

Rivjärn

Stekpanna

Vitlökspress

Bunke

Stavmixer

Alt. Ugnform

Paleoskafferiets Cottage Pie

Cottage Pie

Att laga enkla och smidiga rätter som gärna tillagas i en enda form är något vi gillar. Denna Cottage Pie är en av dessa!

Så här gör du

- Sätt ugnen på 175 grader
- Skala sötpotatisen och dela i klyftor
- Ringla lite olivolja på en plåt och lägg på sötpotatisklyftorna
- Ringla olivolja på sötpotatisen och strö över lite flingsalt
- Rosta i ugnen i ca 35 minuter tills de känns mjuka, kolla med en provsticka
- Ta ut och ställ åt sidan för att svalna något

Sötpotatis or type unknown

- Höj värmen på ugnen till 200 grader
- Börja tillagningen av köttfärsgrödan. Detta kan du givetvis göra medan sötpotatisen är i ugnen.
- Skala och hacka löken
- Skala och riv moroten grovt på rivjärnet
- Klicka (t.ex.) lite ghee i en stekpanna och håll ner löken och moroten
- Bryn tills det börjar bli mjuka
- Tillsätt nötfärsen och bryn samman tills färsen börjar få lite färg
- Häll över de krossade tomaterna och rör om
- Pressa ner vitlöksklyftan och tillsätt hackad chili, mald ingefära och rökt paprikapulver
- Rör om och låt steka samman några minuter
- Smaka av med himalayasalt och nymald svartpeppar
- Förbered nu sötpotatismoset
- Lägg den ugnrostade sötpotatisen i en bunke och mixa samman med hjälp av en stavmixer till ett slätt mos
- Tillsätt timjan och mixa lite till
- Smaka av med lite himalayasalt och nymald svartpeppar
- Om du har en stekpanna som du kan ha i ugnen så brer du ut sötpotatismoset direkt över köttfärsröran annars håller du över köttfärsröra i en ugnsäker form innan du brer på sötpotatismoset

Sötpotatis 2 or type unknown

- Grädda mitt i ugnen i 20 minuter
- Om du önska lite mer färg så sätt på grillfunktionen de sista minuterna
- Nu är Paleoskafferiets Cottage Pie klar att avnjutas!

Servera tillsammans med en stor och härlig sallad.

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore \[shoppingcarticon\]](#)