inköpslistan.se

Av: Malin Båtmästar

4 port

Köttfärs, Huvudrätt, Vardag, I ugn

KÖTTPIROG I LÅNGPANNA

En retrofavorit som piffats upp med couscousgryn och riven morot i fyllningen.

Ingredienser

500 g blandfärs
2 pkt smördeg *(500g)*
2,5 dl couscous
2,5 dl vatten
$^{1}/_{2}$ tärning buljong, kött
2 st lök, gul
1 st morötter *(stor)*
1 msk rapsolja *(att steka i)*
1 tsk timjan
1 tsk salt
1 msk soja
1 st ägg *(till pensling)*
vitpeppar *(efter smak)*
sesamfrön

Gör så här

1. Tina smördegsplattorna.

2. Mät upp couscous i en värmetålig skål.

3. Koka upp vattnet och smula ner en bujongtärning. Häll den varma buljongen över couscousgrynen och rör om. Låt stå medan du gör köttfärsfyllning.

4. Skala och hacka löken fint.

5. Skala moroten och riv den på grova sidan av rivjärnet.

6. Värm upp oljan i en stekpanna och fräs löken och morotsrivet i en minut.

7. Tillsätt köttfärsen och bryn den. Krydda med timjan, salt och peppar samt sojasås.

8. Ta stekpannan av värmen. Riv upp couscousen med en gaffel (enligt anvisningar på paketet) och rö sedan ner grynen i köttfärsfyllningen. Låt svalna.

9. Rada ut hälften av smördegsplattorna (1pkt) i en ugnsform klädd med bakplåtspapper. Pressa ihop dem, eller kavla ut dem, till en rektangel.

10. Fördela köttfärsfyllningen ovanpå. Täck med resterande smördegsplattor. Pensla ovansidan med uppvispat ägg och dekorera med sesamfrön.

11. Grädda i 200° ca 30 minuter, tills smördegen fått vacker färg.