



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Sennepshakkebøf med mos og spidskålsslaw

Det skal du bruge

2 stk bagekartofler
2 stk gulerødder
300 g hakket oksekød
2+1 tsk sennep
½ pose sesamfrø
1 dl creme fraiche
1 spsk rødvinseddike
1 spsk honning
1 stk æble
1 stilk bladselleri
125 g snittet spidskål

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Skræl kartofler og gulerødder og skær dem grove stykker. Kog dem møre i usaltet vand ca. 15 min. i en gryde med låg.
- 2** **Hakkebøf:** Form én hakkebøf pr. person. Smør hver af dem med 1 tsk sennep og vend dem i sesamfrø. Varm lidt olie eller smør op på en pande til høj varme. Brun bøfferne hurtigt, skru ned til middel varme og steg færdig 5-6 min. på hver side. Krydr med salt og peber.
- 3** **Dressing:** Rør creme fraiche, sennep, eddike og honning sammen og smag til med salt og peber.
- 4** **Spidskålsslaw:** Skyl æble og bladselleri. Del æble i kvarte, fjern kernehus og snit i mindre stykker. Snit selleri i tynde skiver. Vend det i dressing sammen med spidskål.
- 5** **Mos:** Hæld vandet fra de kogte kartofler og gulerod. Mos dem til en grov konsistens og smag til med salt og peber. Servér hakkebøffer med mos og spidskålsslaw.

Allergener

Laktose, Mælk, Selleri, Sennep, Sesamfrø, Svovldioxid

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion: 2.798 kJ / 669 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 28,6 g
heraf mættede fedtsyrer 10,3 g

Kulhydrat 63,6 g
heraf sukkerarter 25,4 g

Protein 39,3 g

Salt 2,2 g

Kostfibre 8,5 g