



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 30 MIN. TILBEREDNING

Mørbradbøffer med bløde løg



FAMILIE

Skønne og velkendte nudanske hverdagsretter for familien

Det skal du bruge

500 g kartofler

300 g svinemørbrad

1 ½ stk løg

½ terning bouillon grøntsag

2 dl sødmælk

2 tsk saucejævner

⅓ stk salat

salt

peber

smør

Du skal selv have:

Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Kog kartoflerne ca. 15 min i letsaltet vand. TIP: Kartoflerne kan evt. pilles efter kogning.
- 2 Fjern sølvsenen fra mørbraden. Skær i bøffer ca. 3 cm tykke. Stil hvert stykke på højkant og bank let med en kødhammer. Dup med køkkenrulle, krydr med salt og peber.
- 3 Pil løg, skær i tynde skiver. Varm ½ spsk smør på en pande, steg løgene lysebrune. Tilsæt 2 spsk vand og lidt salt. Lad løgene stege, til vandet er opsuget. Tag løgene af, hold varme.
- 4 Varm ½ spsk smør gyldent på panden. Brun bøfferne 1 min. på hver side. Skru ned til middel varme og steg 3-4 min. på hver side, til de er gennemstegte. Tag af panden og hold varme.
- 5 Opløs ½ terning i 2 dl mælk på panden. Varm igennem, jævn med saucejævner. Smag til med salt og peber. Skyl salat.
- 6 Anret som vist på billedet og servér.

Opskriften er venligst udlånt af VoresMad.dk.

Næringsværdier



Energi pr. portion: 2.276 kj / 544 kcal

| Indhold | Pr. portion |
|-------------------------|---------------|
| Fedt | 15,7 g |
| heraf mættede fedtsyrer | 8,1 g |
| Kulhydrat | 58,3 g |
| heraf sukkerarter | 16,3 g |
| Protein | 42,3 g |
| Salt | 2,9 g |
| Kostfibre | 6,5 g |

Allergener



Mælk, Selleri

Se indholdsdeklaration på bouillon på retnemt.dk/ingredienslister



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.

Vi også har en app, som hedder 'RetNemt'. I app'en kan du nemt og hurtigt ændre din bestilling og valg af retter.