



 2 PORTIONER

 5 DAGES HOLDBARHED

 40 MIN. TILBEREDNING

 28 % ØKOLOGISK

Flanksteak med bagte rødder og sød kartoffelcreme



VERDEN

Retter fra hele verden med 30-70% økologiske råvarer- også forstørre børn

Det skal du bruge

200 g gulerødder
200 g pastinak/persillerod
3 tsk paprika
2 tsk rosmarin
300 g søde kartofler
½ terning bouillon grøntsag
1 tsk spidskommen
120 g kikærter
300 g flanksteak
salt
peber
olie

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 220 grader varmluft. Skræl alle rødderne og halver dem på langs, skær den tykke del igennem en gang mere. Krydr med 1 tsk salt, ½ tsk peber, 1 tsk paprika og 1 tsk rosmarin, vend dem i lidt olie og bred dem ud på en bageplade beklædt med bagepapir. Bag rødderne sprøde ved 220°C 18-20 min.
- 2 Skræl kartoflerne, skær dem i mindre stykker og kog dem møre i vand ca. 12 min., stik i dem med en skarp kniv eller en kødnål, de skal være helt bløde. Kog 2 dl vand til boullonen og opløs ½ terning i 2 dl.
- 3 **Sød kartoffelcreme:** Hæld vandet fra kartoflerne, tilsæt 2 dl bouillon og blend til creme med en stavblender, eller mos det med et piskeris. Smag til med 1 tsk paprika, ½ tsk spidskommen, salt og peber.
- 4 Varm lidt olie godt op på en pande. Rist 120 g kikærter i olie ved høj varme sammen med 1 tsk paprika og ½ tsk spidskommen, lidt salt og peber. Sæt til side og hold dem lune. Brug panden til kødet uden at vaske den af.
- 5 Krydr kødet med 1 tsk rosmarin, salt og peber. Brun hurtigt kødet i lidt olie på begge sider ved høj varme og steg det ca. 5-6 min. på hver side afhængig af tykkelse, skru lidt ned for varmen undervejs.
- 6 Skær kødet i skiver på tværs af kødtrådene og anret på en bund af sød kartoffelcreme. Drys med kikærter og server med bagte rødder.

Næringsværdier



Energi pr. portion: 2.083 kJ / 498 kcal

Indhold

Pr. portion

Fedt	14,7 g
heraf mættede fedtsyrer	4,0 g
Kulhydrat	49,4 g
heraf sukkerarter	21,7 g
Protein	42,0 g
Salt	5,9 g
Kostfibre	17,8 g

Allergener



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.