



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 35 MIN. TILBEREDNING

Grove pølser med grov kartoffelmos, en belgisk egnsret



FAMILIE

Skønne og velkendte nudanske hverdagsretter for familien

Det skal du bruge

2 stk bagekartofler
200 g gulerødder
1 stk hvidløg fed
75 g babyspinat
2 stk skalotteløg
3 stk grove grillpølser
½ terning bouillon okse
1 spsk sennep
½ tsk muskatnødpulver
4 tsk ketchup
salt
peber
olie

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Skræl kartofler og gulerødder og skær dem i mindre stykker. Pil hvidløg. Kog kartofler, gulerødder, hvidløg i vand så det dækker ca. 20 minutter til det er helt mørt.
- 2 Skyl spinaten. Smelt lidt smør eller olie i en lille gryde og tilføj spinat og lad det simre 1-2 minutter. Sæt til side til senere.
- 3 Pil løgene og hak dem fint. Kog vand til bouillon og opløs ½ terning i 2 dl vand.
- 4 Steg pølserne ved medium varme i lidt fedtstof på en slip-let pande ca. 12 minutter, vend dem jævnligt. Tag dem af panden og hold dem lune. Vask ikke panden.
- 5 Tilsæt lidt fedtstof og løgene til panden og lad dem stege uden at de tager for meget farve ved medium varme 1-2 min. Tilsæt bouillon og lad simre 3-4 minutter. Tilsæt 1 spsk sennep og smag til med salt og peber.
- 6 Hæld vandet fra kartofler og gulerødder, behold hvidløget i og mos det hele groft. Tilsæt 1 spsk smør eller olie og smag til med ½ tsk muskatnød, salt og peber. Tilsæt spinaten og vend det hele godt sammen.
- 7 Server de stegte pølser med mosen, løgsaucen og sennep&ketchup.

Næringsværdier



Energi pr. portion: 3.493 kj / 835 kcal

Indhold	Pr. portion
Fedt	48,7 g
heraf mættede fedtsyrer	15,4 g
Kulhydrat	71,7 g
heraf sukkerarter	16,0 g
Protein	27,5 g
Salt	4,7 g
Kostfibre	8,7 g

Allergener



Selleri, Sennep

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.