



 4 PORTIONER

 5 DAGES HOLDBARHED

 25 MIN. TILBEREDNING

Spøleben - sousvide



KØD

Det skal du bruge

1.5 kg spøleben

Fremgangsmåde

- 1 Spøleben er en af de udskæringer, man sjældent støder på i dag, og det er en skam, for de smager fortrinligt. Spøleben er det nederste stykke af benet på grisen, som mange af os ikke kender fra supermarkedet. Det er nemlig ikke ofte af det ligger i køledisken. Normalt braiserer (dvs simrer i en fond med urter) man spølebenene i 1½-2 t, men vores slagter har tilberedt dem efter sousvide metoden hvor de damper ved lav varme i mange timer, så du sparer tid. Du kan tilberede dem som de er i et fad i ovnen 180 grade (varmluft) i ca 25 min. eller lægge dem i en gryde og hælde en god mørk øl, lidt bouillon og nogle urter (gulerødder, selleri, løg) ved og lade det simre i ca. 25 min. Jævn evt. saucen og server med en god kartoffel-rodfrugtmos.

Næringsværdier



Energi pr. portion: 2.244 kj / 536 kcal

Indhold

Pr. portion

Fedt	27,8 g
heraf mættede fedtsyrer	0,0 g
Kulhydrat	0,0 g
heraf sukkerarter	0,0 g
Protein	71,6 g
Salt	8,1 g
Kostfibre	0,0 g

Allergener



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.