



 2 PORTIONER

 5 DAGES HOLDBARHED

 25 MIN. TILBEREDNING

Krydret gris a la brændende kærlighed med kartoffel-rodfrugt mos



SUND

Sunde, nøglehulsmærkede retter på bare
20-30 min

Det skal du bruge

3 stk bagekartofler

300 g pastinak/persillerod

2 tsk græsk krydderiblanding

300 g strimler af skinkeinderlår

1 drys kruspersille

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Skræl kartofler og rødder og skær dem i 2-3 cm tern. Dæk med vand og kog ca 15 min uden salt.
- 2 Hæld 2 tsk krydderiblanding i en frostpose, hæld kødet i og fordel krydderierne godt på kødet ved at ælte det lidt.
- 3 Skyl, tør og hak persillen. Varm en wokpande eller sauterpande op til høj varme og tilsæt lidt olie. Steg kødet ved høj varme, vend ofte i det, det skal være brunt på alle sider. Sæt til side og hold varmt til mosen er klar.
- 4 Hæld vandet fra kartoflerne. Gem $\frac{1}{2}$ dl vand. Mos det hele med et piskeris, tilsæt kogevandet, 1 tsk smør og smag til med salt og peber.
- 5 Server mosen toppet med krydret kød og persilledrys.

Næringsværdier



Energi pr. portion: 2.707 kJ / 647 kcal

Indhold

Pr. portion

Fedt	8,9 g
heraf mættede fedtsyrer	3,1 g
Kulhydrat	97,0 g
heraf sukkerarter	18,5 g
Protein	44,7 g
Salt	1,5 g
Kostfibre	13,8 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.