



 2 PORTIONER

 2 DAGES HOLDBARHED

 60 MIN. TILBEREDNING

MAD TIL 2 DAGE: Farsbrød med ratatouille



TO DAGE

Spar tid og penge med mad til 2 dage

Det skal du bruge

2 stk løg
3 tsk timian
1 spsk soltørrede tomater
600 g hakket svinekød
2 bægre æg pasteuriseret
 $\frac{2}{3}$ dl letmælk
1 stk peberfrugt gul
 $\frac{2}{3}$ stk aubergine
1 stk squash
 $1\frac{1}{2}$ stk hvidløg solo
600 g hakkede tomater
2 stk brød
500 g kartofler

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 220 grader varmluft. Pil og riv et løg og hak soltørrede tomater fint. Rør en fars af hakket kød, 2 æg, revet løg, 1 tsk salt, $\frac{1}{2}$ tsk peber, $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ dl mælk, 2 tsk timian og soltørrede tomater.
- 2 Form to farsbrød og læg i et smurt ovnfast fad og sæt det i ovnen i 35-40 min.
- 3 Skyl grøntsager. Skær peberfrugt, aubergine, løg og squash i store tern. Pil og hak $1\frac{1}{2}$ solo hvidløg. Kom alle grøntsagerne i et stort ovnfast fad, tilsæt 400 g hakkede tomater (gem resten til dag 2), 1 tsk timian dryp med olivenolie og drys med salt og peber og bland godt. Sæt grøntsagerne i ovnen sammen med kødet ca. 35 minutter. Tilsæt evt lidt vand undervejs.
- 4 Lun brødet med i ovnen de sidste 4-5 minutter.
- 5 Tjek at kød og grøntsager er færdige. Sæt halvdelen af ratatouille til side på køl til dag 2.
- 6 Skær det ene farsbrød i skiver inden servering og server med ratatouille og lunt brød – gem det andet farsbrød på køl til dag 2.
- 7 **DAG 2:** Tænd ovnen på 220 grader varmluft. Kog kartoflerne i vand så det lige dækker tilsat $\frac{1}{2}$ tsk salt i ca. 15 minutter.
- 8 Læg farsbrødet i et smurt ovnfast fad ovenpå resten af ratatouillen, tilsæt 200 g hakkede tomater og sæt det i ovnen ca. 15 minutter til det er gennemvarmt, dæk det med stanniol så det ikke bliver for mørkt. Skær farsbrødet i skiver ovenpå ratatouillen og server med de kogte kartofler.

Næringsværdier



Energi pr. portion: 2.499 kJ / 597 kcal

Indhold

Pr. portion

Fedt	20,5 g
heraf mættede fedtsyrer	6,9 g
Kulhydrat	60,2 g
heraf sukkerarter	18,1 g
Protein	42,9 g
Salt	3,0 g
Kostfibre	10,9 g

Allergener



Æg, Gluten, Mælk, Sesamfrø



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.