



 2 PORTIONER

 5 DAGES HOLDBARHED

 40 MIN. TILBEREDNING

 29 % ØKOLOGISK

Mørbrad med glaserede rødløg og jordskokker



VERDEN

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

Det skal du bruge

300 g svinemørbrad

3 skiver bacon

150 g jordskokker

1½ dl sødmælk

½ spsk saucejævner

¼ stk citron

½ terning bouillon grøntsag

2 stk rødløg

1 spsk rødvinseddike

1 drys kruspersille

175 g couscous

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 200 grader varmluft. Svinemørbraden pudses af for fedt og sener. 3-4 skiver bacon svøbes omkring mørbraden, og den brunes på tør pande. Når den er brunet på alle sider, lægges den i ildfast fad og sættes i ovnen i ca. 12 min. (Hvis der bruges stegetermometer skal centrumtemperaturen være 65-70 grader).
- 2 Jordskokkerne vaskes grundigt og skæres i tynde skiver og koges møre i 1½ dl mælk ca. 12-14 min. Inden serveringen jævnes stuvningen med ½ spsk saucejævner til ønsket konsistens. Smages til med salt, peber og 2 tsk citronsaft.
- 3 Kog 1 dl vand til bouillon og opløs ½ terning i vandet.
- 4 Pil rødløgene, skær dem i både, og brun dem i ½ spsk. olie i en gryde. Når løgene er brunede, tilsættes 1 spsk rødvinseddike, lad det koge helt ind. Efter et par minutter tilsættes 1 spsk sukker og bouillon. Det hele koges til væden er fordampet.
- 5 Skyl og hak persillen fint. Kog 2½ dl vand og hæld langsomt 2 dl couscous i. Rør rundt og lad det koge 2 minutter. Sluk og lad derpå couscoussen trække et par minutter og løsn grynene med en gaffel. Tilsæt persille, lidt salt og peber og servér straks eventuelt anrettet som på fotoet.
- 6 Skær mørbrad i tykke skiver og anret med couscous, glaserede rødløg og jordskokker.

Næringsværdier



Energi pr. portion: 3.362 kj / 804 kcal

Indhold

Pr. portion

Fedt	24,1 g
heraf mættede fedtsyrer	7,8 g
Kulhydrat	94,1 g
heraf sukkerarter	21,3 g
Protein	52,6 g
Salt	4,2 g
Kostfibre	15,2 g

Allergener



Gluten, Mælk, Selleri, Svovldioxid

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.