



 2 PORTIONER

 5 DAGES HOLDBARHED

 40 MIN. TILBEREDNING

Tournedos med fyldte portobellosvampe



GÆSTERET

Spændende retter med ekstra gode råvarer til gæster eller weekend

Det skal du bruge

2 stk portobello-svampe
0.5 stk skalotteløg
250 g gulerødder
30 g soltørrede tomater
40 g friskost
30 g parmesan i flager
400 g kartofler
1 drys timian
3 dl rødvinssauce
4 stk forårsløg
2 stk oksetournedos
1 spsk balsamico glace

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Portobello svampe:** Børst eller skyl svampene let og tør dem. Fjern stokke og hak den til fyldet. Skræl og riv guleroden. Pil og hak løg fint. Steg dem i lidt olie uden de tager farve. Steg stokkene med i 3 - 4 minutter. Krydr med lidt salt. Vend revet gulerod og hakket soltørrede tomater i. Lad det køle af og vend det i flødeosten. Kom fyldet i de udhulede svampe og drys med parmesan. Sættes på køl til de skal i ovnen.
- 2 En time før servering:** Tag kødet ud af køleskabet, læg det på en tallerken og drys med groft salt. Dæk dem til og lad dem stå på køkkenbordet til de skal steges. Hæld sauce i en lille gryde.
- 3 Timiankartofler:** Tænd ovnen på 200 grader varmluft. Halver kartoflerne, fordel dem på en bageplade beklædt med bagepapir og vend dem med lidt olie, salt og peber. Fordel 4 stilke timian over kartoflerne. Bag dem i ovnen i ca. 25 minutter.
- 4** Sæt portobello svampene ind i ovnen sammen med kartoflerne de sidste 12 minutter. Varm sauce op og lad den småsimre mens du steger kødet.
- 5** Varm en pande op ved høj varme og kom lidt olie på. Brun bøfferne af på begge sider. Sæt bøfferne i ovnen i ca. 5 min. Tag dem ud og krydr med salt og peber. Lad dem hvile tildækket til servering. Tip: Kernetemperatur 53 - 55°C = rød, 56 - 58°C = medium, 60°C = gennemstegt.
- 6** Varm panden op med lidt smør og steg de rengjorte gulerødder ca. 5-7 minutter. Vend dem undervejs. Steg forårsløg med de sidste 2 minutter. Tag forårsløg fra panden og vend gulerødderne med balsamico glace.

Næringsværdier



Energi pr. portion: 3.787 kJ / 905 kcal

Indhold

Pr. portion

Fedt	45,7 g
heraf mættede fedtsyrer	17,7 g
Kulhydrat	69,9 g
heraf sukkerarter	18,4 g
Protein	53,7 g
Salt	4,8 g
Kostfibre	12,0 g

Allergener



Mælk, Svovldioxid



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.