



2 PORTIONER



2 DAGES HOLDBARHED



35 MIN. TILBEREDNING

# Klassiske frikadeller med bagte rødbeder

## Det skal du bruge

*\*Tallet i parentes er til dig, der har bestilt 2+. De varer, der kun er angivet med én mængde, gælder for både 2 personer og 2+ personer.*

400 g kartofler  
300 (450)\* g hakket svin/kalv  
1 bæger æg pasteuriseret  
½ stk rødløg  
300 g rødbeder  
2 dl grundsauce  
½ terning bouillon grøntsag  
1 tsk kulør  
2 stk drueagurker

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Smør

## Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 200 grader. Kog kartoflerne i rigeligt letsaltet vand i ca. 20 min.
- 2 Rør kødet med ½ tsk salt. Tilsæt lidt peber, 1 æg og ½ revet løg. Rør godt sammen.
- 3 Skræl rødbederne, skær i tynde både. Læg på en bageplade med bagepapir og vend med lidt olie, salt og peber. Bag i ovnen ca. 20 min. De må gerne have lidt bid.
- 4 Varm 1 spsk smør på en pande ved god varme til det er gyldent. Form farsen til 8 (12)\* frikadeller med en spiseske. Brun frikadellerne ca. 2 min. på hver side, ca. 4 min. i alt. Skru ned til middel varme. Steg ca. 4 min. på hver side til de er gennemstegte. Læg på et fad og hold dem lune.
- 5 **Sauce:** Tilsæt 2 dl lys grundsauce til panden fra frikadellerne og lad det blive varmt. Tilsæt ½ bouillonterning og ½ dl vand. Varm saucen igennem og giv lidt kulør så den bliver lysebrun. Smag til med salt og peber.
- 6 Servér frikadellerne med sauce, kartofler, bagte rødbeder og surt.

## Tips:

Frys kødet ned, hvis du ikke kan nå at lave retten senest dagen efter levering.

## Allergener

Æg, Mælk, Selleri, Sennep

## 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.



## Næringsværdier

|                         |                                               |
|-------------------------|-----------------------------------------------|
| Energi pr. portion:     | 2.968 kj / 709 kcal<br>(3.508 kj / 838 kcal)* |
| Indhold                 | Pr. portion *(2+)                             |
| Fedt                    | 30,0 (37,5)* g                                |
| heraf mættede fedtsyrer | 13,7 (16,5)* g                                |
| Kulhydrat               | 66,0 (66,4)* g                                |
| heraf sukkerarter       | 31,5 g                                        |
| Protein                 | 43,8 (58,8)* g                                |
| Salt                    | 5,6 (5,8)* g                                  |
| Kostfibre               | 7,4 g                                         |