



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 MIN. TILBEREDNING

Klassisk biksemad med spejlæg og rødbede

Det skal du bruge

275 g oksesteg af tykkam
1 stk løg
680 g kartofler på glas
2 stk æg
2 spsk worcestershiresauce
2 stk brød
1 drys kruspersille
100 g rødbeder i tern

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Skær kødet i mindre tern ca. 1½ x 1½ cm. Pil løg og skær det i små tern.
- 2 Hæld væden fra kartoflerne, skyl dem kort i koldt vand og tør dem.
- 3 Varm olie på en pande, gerne slip-let. Steg løgene ved middelvarme til de er bløde og klare ca. 2 min.
- 4 Kom kartoflerne på panden og steg dem med så de får lidt stegeskorpe ca. 4 min. Skru evt. lidt op for varmen, men pas på løgene ikke branker. **TIP:** Kartoflerne kan skæres i tern på samme størrelse som kødet.
- 5 Tilsæt kødet og steg videre 4 min. så det hele er gennemvarmt. Varm imens en anden pande op med lidt olie. Slå æggene ud på panden og steg dem. **TIP:** Du kan evt. vende dem, når de er blevet faste og stege dem let på den anden side også.
- 6 Vend 2 spsk worcestershire/engelsk sauce i biksemaden og krydr med salt og peber. Skru ned og lad stå til æggene er tilberedte. Rist rugbrødet.
- 7 Skyl, tør og hak persillen.
- 8 Læg spejlæggene ovenpå biksemaden, drys med persille og servér med rødbede og ristet rugbrød.

Allergener

Æg, Gluten, Sennep, 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.



Næringsværdier

Energi pr. portion: 3.307 kj / 790 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 28,3 g
heraf mættede fedtsyrer 9,9 g

Kulhydrat 88,4 g
heraf sukkerarter 16,9 g

Protein 45,6 g

Salt 3,5 g

Kostfibre 7,4 g