



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 MIN. TILBEREDNING



# Hakkebøf med sennep, sesam, spidskålsslaw og kartofler

## 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 oksekød  
2 tsk sesamfrø  
1 dl creme frisk  
3 tsk sennep  
1 spsk honning  
1 spsk hvidvinseddike  
100 g pastinak  
¼ stk spidskål  
1 stilk bladselleri  
1 stk æble  
1 drys bredbladet persille

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1** Kog kartoflerne i letsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem.
- 2** Tænd grillen hvis du ønsker at tilberede retten på grill.
- 3** **Hakkebøf:** Form 2 (3)\* hakkebøffer. Smør dem med 2 tsk sennep og vend dem i 2 tsk sesam. Brun bøfferne hurtigt i smør eller olie på en varm pande (eller på grillen) og steg dem færdige 5-6 min. på hver side ved middelvarme. Krydr med salt og peber.
- 4** **Dressing:** Rør 1 dl creme frisk, 1 tsk sennep, 1 spsk honning og 1 spsk hvidvinseddike sammen og smag til med salt og peber.
- 5** **Spidskålsslaw:** Riv pastinak på den grove side af et rivejern. Snit spidskålen fint. Skær bladselleri i tynde skiver. Skær æble i både, fjern kernehus og snit bådene i mindre stykker. Vend grønsagerne i dressingen og lad det trække, indtil resten er klar.
- 6** Skyl og hak persillen groft
- 7** Anret bøfferne med spidskålsslaw og kartofler drysset med hakket persille.

## Allergener

Mælk, Selleri, Sennep, Sesamfrø, 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.

## Næringsværdier

Energi pr. portion:	2.552 kj / 610 kcal (3.049 kj / 729 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	22,9 (30,1)* g
heraf mættede fedtsyrer	7,5 (9,6)* g
Kulhydrat	61,5 (60,4)* g
heraf sukkerarter	28,3 (27,4)* g
Protein	39,5 (54,0)* g
Salt	2,8 (2,9)* g
Kostfibre	9,5 (9,4)* g