



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



35 MIN. TILBEREDNING

The Stoemp, Belgisk egnsret - Grove pølser med grov mos

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.*

2 stk bagekartofler
200 g gulerødder
1/3 stk hvidløg solo
75 g babyspinat
2 stk skalotteløg
3 (5)* stk grove grillpølser
1/2 pose bouillon, grøntsag
1 spsk sennep
1/2 tsk muskatnødpulver
1 pose ketchup

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Skræl kartofler og gulerødder og skær dem i mindre stykker. Pil hvidløg. Kog kartofler, gulerødder, hvidløg i vand så det dækker ca. 20 min. til det er helt mørt.
- 2 Skyl spinaten. Smelt lidt smør eller olie i en lille gryde og tilføj spinat og lad det simre 1-2 min. Sæt til side til senere.
- 3 Pil løgene og hak dem fint. Kog vand til bouillon og opløs 1/2 terning i 2 dl vand.
- 4 Steg pølserne ved middel varme i lidt fedtstof på en slip-let pande ca. 12 min. Vend dem jævnligt. Tag dem af panden og hold dem lune. Vask ikke panden.
- 5 Varm lidt fedtstof og kom løgene på panden og lad dem stege uden at de tager for meget farve ved middel varme 1-2 min. Tilsæt bouillon og lad simre 3-4 min. Tilsæt sennep og smag til med salt og peber.
- 6 Hæld vandet fra kartofler og gulerødder, behold hvidløget i og mos det hele groft. Tilsæt 1 spsk smør eller olie og smag til med muskat, salt og peber. Tilsæt spinaten og vend det hele godt sammen.
- 7 Servér de stegte pølser med mos, løgsauce og sennep og ketchup.

Allergener

Selleri, Sennep, 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:	3.381 kJ / 808 kcal (4.492 kJ / 1.074 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	46,2 (69,2)* g
heraf mættede fedtsyrer	15,2 (24,6)* g
Kulhydrat	70,4 (73,0)* g
heraf sukkerarter	14,0 (14,6)* g
Protein	27,6 (39,6)* g
Salt	4,6 (5,8)* g
Kostfibre	9,2 g