



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



45 MIN. TILBEREDNING

Grillspyd med oksekød, blomkål i estragonfløde og grovfritter

Det skal du bruge

400 g kartofler
1 spsk honning
2 tsk balsamico, rød
½ stk peberfrugt gul
½ stk rødløg
250 g tern af oksekød
4 stk træspyd
½ stk blomkål
½ stk lime
1 drys estragon
1 dl piskefløde
1 tsk sennep

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd grillen, hvis du ønsker at tilberede retten på grill. Du kan også tilberede i ovn, så skal du tænde ovnen på 220 grader varmluft.
- 2 Skær kartoflerne i store både og vend dem med lidt olie og krydr med salt og peber. **Grill:** Læg kartoflerne i en foliebakke og grill på direkte varme ca. 25 min. og vend dem jævnligt. **Ovn:** Læg dem på en bageplade beklædt med bagepapir. Bag dem i ovnen med samme fremgangsmåde.
- 3 **Glasering til spyd:** Rør 1 spsk honning, 2 tsk balsamico, 2 tsk olie sammen.
- 4 Skyl peberfrugt, fjern kerner og skær ud i rustikke stykker. Pil løget og skær i brede både. Sæt skiftevis kødstykker, peberfrugt og løgbåde på spyddene og pensl med glasering.
- 5 Grill spyddene ca. 8 min. i alt, vend dem jævnligt og pensl evt. igen. Bruger du ovn skal de have samme tid, men nøjes med at vende en gang halvvejs.
- 6 Del blomkålen i store buketter. Kog dem dækket med vand tilsat ½ tsk salt i 3 min. Hæld vandet fra.
- 7 Skyl lime og riv skallen. Skyl estragon og hak den groft. Rør fløde med estragon, sennep, limeskal og -saft og smag til med lidt salt og peber.
- 8 Lige inden servering vendes blomkålen med estragonfløden og serveres til de grillede spyd sammen med grovfritter.

Tips:

Læg træspydene i koldt vand inden der sættes ingredienser på - så undgår du de brænder

Allergener

Mælk, 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:	2.833 kj / 677 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	32,2 g
heraf mættede fedtsyrer	14,8 g
Kulhydrat	56,8 g
heraf sukkerarter	22,5 g
Protein	40,0 g
Salt	1,4 g
Kostfibre	10,8 g