



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 35 MIN. TILBEREDNING

Hakkebøf med stegt spidskål, kartoffelmos og tyttebær

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
¼ dl rasp
1 dl letmælk
300 (450)* g hakket oksekød
½ stk spidskål
1 stk løg
½ tsk timian
100 g tyttebærsyltetøj

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Smør, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 175°C.
- 2 Skræl kartofler og skær dem i mindre stykker. Kog dem i letsaltet vand til de er møre.
- 3 Bland rasp og ½ dl mælk i en skål og lad stå i 1 min. Kom oksekød, salt og peber i og rør det godt sammen.
- 4 Varm en stegepande op med lidt olie. Form farsen til 2 (3)* bøffer og brun dem af ved høj varme på begge sider. Kom dem i et ovnfast fad og bag dem 10-14 min. til de er færdige (kernetemperatur 75°C).
- 5 Skær spidskål og løg i skiver. Varm en stegepande op med lidt olie. Steg løg og spidskål i 2-3 min. Krydr med timian, ½ tsk sukker og lidt salt. Steg videre i nogle min. til kålen er mør. Læg det i fadet sammen med bøfferne.
- 6 Varm ½ dl mælk og ½ spsk smør i en kasserolle. Hæld vandet fra kartoflerne og mos dem med et piskeris. Tilsæt mælken lidt ad gangen og smag til med salt og peber.
- 7 Servér hakkebøfferne med spidskål, kartoffelmos og tyttebærsyltetøj.

Allergener

Gluten, Hvede, Mælk

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:	3.192 kj / 763 kcal (3.710 kj / 887 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt heraf mættede fedtsyrer	22,8 (30,1)* g 7,2 (9,3)* g
Kulhydrat heraf sukkerarter	96,8 g 34,6 g
Protein	42,7 (57,2)* g
Salt	1,7 (1,8)* g
Kostfibre	11,2 g