



2 PORTIONER



2 DAGES HOLDBARHED



40 MIN. TILBEREDNING

Polpetiner med gulerødder, squash og mynte

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 svin/kalv
½ stk citron
⅓ stk hvidløg solo
1 drys mynte
350 g gulerødder
1 stk squash
½ pose bouillon, grøntsag

Du skal selv have:

Mel, Olie, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1** Saltbagte kartofler: Tænd ovnen på 225 grader. Skyl kartoflerne og vend dem i 1 spsk groft salt. Bred kartoflerne ud på en plade med bagepapir og bag dem i ovnen ca. 20-25 min. til de er møre og sprøde.
- 2** Polpetiner: Rør kødet sammen med ½ tsk salt, ¼ tsk peber, fintrevet citronskal og presset hvidløg. Form farsen til 6 (9)* kugler, tryk dem let flade og vend dem i mel.
- 3** Varm 1 spsk olie på en pande ved god varme. Brun polpetinerne ca. 1 min. på hver side. Skru ned til middel varme og steg ca. 3 min. på hver side til de er gennemstegt. Læg polpetinerne på en tallerken og hold dem varme f.eks. under stanniol. Tør panden af med køkkenrulle.
- 4** Skyl, tør og hak mynte. Skær citron i tynde skiver. Skræl gulerødder og skyl squash.
- 5** Skær gulerødder og squash igennem på langs og derefter i skiver på skrå. Varm 5-10 g smør på panden ved god varme til det er gyldent, men ikke brunt. Svits gulerødderne i ca. 2 min. Tilsæt squash og svits i yderligere 2 min.
- 6** Opløs bouillon i ½-¾ dl kogende vand. Kom bouillon på panden sammen med citronskiver **TIP:** brug lidt færre, hvis du ikke ønsker den skarpe smag, og hakket mynte. Kog videre til grøntsagerne er møre. Smag til med salt og peber og servér med polpetinerne.

Tips:

Frys kødet ned, hvis du ikke kan nå at lave retten senest dagen efter levering.

Allergener

Hvede, Mælk, Selleri

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:	2.750 kJ / 657 kcal (3.289 kJ / 786 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	28,5 (36,0)* g
heraf mættede fedtsyrer	9,0 (11,9)* g
Kulhydrat	60,4 (60,8)* g
heraf sukkerarter	18,3 g
Protein	39,7 (54,7)* g
Salt	6,6 (6,7)* g
Kostfibre	11,5 g