



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



40 MIN. TILBEREDNING

Fyldig middagssalat med mørbrad og friske blommer

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 rødbeder
- 1½ dl perlespelt
- 300 (450)* g svinemørbrad
- 1 tsk rosmarin
- 2 (3)* skiver skinke lufttørret
- 2 stk blommer
- ½ stk hvidløg solo
- 50 g salatmix napolitana

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2 Skræl rødbederne og skær i mundrette stykker. Vend rødbeder med olie og læg dem på en bageplade beklædt med bagepapir og sæt dem straks i ovnen.
- 3 Kog perlespelt i 3 dl vand tilsat ½ tsk salt i ca. 20 min. Afdryp kornene.
- 4 Afpuds mørbraden. Krydr kødet med rosmarin, salt og peber. Læg skinke på en bageplade med bagepapir og læg mørbraden herpå. Svøb mørbraden i skinke.
- 5 Steg mørbrad sammen med rødbeder nederst i ovnen ca. 20 min. Skyl og tør salaten.
- 6 Skær blommer i kvarte. Vend perlespelt sammen med presset hvidløg, ½ spsk olie, rødbeder, blommer og salat. Krydr med salt og peber.
- 7 Skær kødet i skiver og anret på salaten eller servér ved siden af.

Allergener

Gluten

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: 2.475 kJ / 591 kcal
(2.894 kJ / 692 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt	14,2 (17,4)* g
heraf mættede fedtsyrer	2,7 (3,8)* g
Kulhydrat	67,6 (67,8)* g
heraf sukkerarter	28,9 (29,0)* g
Protein	48,2 (65,9)* g
Salt	3,3 (3,8)* g
Kostfibre	11,6 g