



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



35 MIN. TILBEREDNING

Bøf Lindstrøm-burger med rødbederaita

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
300 (450)* g hakket oksekød
2 tsk sennep
½ bæger æg pasteuriseret
2 stk burgerboller
50 g salatmix napolitana
½ stk rødløg
2 dl yoghurt naturel
1 tsk høvlet peberod
1 tsk kapers

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Skræl rødbeder under rindende vand **TIP:** Brug engangshandsker, hvis du har det. Riv dem groft og tag ¼ fra til bøfferne.
- 2 Rør kødet med rødbede, ½ tsk salt, ¼ tsk peber, 1 tsk sennep og ½ æg. Form 2 (3)* bøffer og pensl med olie. Steg dem først ved høj varme på begge sider og derefter ca. 7-8 min. på hver side ved middelvarme.
- 3 Tænd ovnen på 200 grader. Del bollerne og varm dem i ovnen i 5-6 min.
- 4 Skyl og tør salaten. Pil ½ løg og skær det i helt tynde skiver.
- 5 **Raita:** Rør 2 dl yoghurt med resten af de revede rødbeder, 1 tsk peberrod, 1 tsk kapers, 1 tsk sennep og smag til med salt og peber.
- 6 Anret salat, bøf, raita og rødløg på underbollen og læg overbollen over eller let på skrå **TIP:** Du kan også servere raitaen ved siden af.

Allergener

Æg, Byg, Hvede, Mælk, Rug, 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: 2.839 kJ / 679 kcal
(3.357 kJ / 802 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 23,9 (31,2)* g
heraf mættede fedtsyrer 8,5 (10,6)* g

Kulhydrat 68,0 g
heraf sukkerarter 30,2 g

Protein 47,8 (62,4)* g

Salt 3,3 (3,5)* g

Kostfibre 10,4 g