



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



35 MIN. TILBEREDNING

Oksekødsruller med lufttørret skinke og tomatsauce

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.*

- 200 g ris brune
- 4 skiver skinke lufttørret
- 300 (450)* g hakket oksekød
- 1 tsk oregano
- ½ stk løg
- 200 g hakkede tomater
- 2 stk tomater
- 65 g salatost i kryddermarinade
- 1 spsk balsamico rød

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 200 grader. Kog ris i 3½ dl vand tilsat ½ tsk salt under låg. Når vandet koger skrues ned og koges i 30 min. Sluk og lad trække til resten af retten er færdig.
- 2 Læg 4 skinkeskiver på et spækbræt. Del oksekødet i 4 portioner. Spred oksekødet ud på skinkeskiverne og drys salt, peber og oregano over. Rul sammen til små roulader. Læg rullerne i et smurt ovnfast fad og sæt dem i ovnen i ca. 20 min.
- 3 Hak ½ løg fint og svits ternene i en gryde med 1 spsk olie til de er gyldne. Kom ½ ds tomat ved, rør rundt og lad saucen simre i ca. 5 min. Smag til med salt og peber.
- 4 Skyl imens tomaterne og skær dem i tynde skiver. Anret en tomatsalat ved at taglægge tomatskiver. Fordel salatost over tomaterne. Dryp med balsamico, lidt olie (evt. fra osten, pas på) og krydr med salt og peber.
- 5 Servér oksekødsrullerne med ris, tomatsalat og tomatsauce.

Allergener

Mælk, 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:	3.869 kj / 925 kcal (4.386 kj / 1.048 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	41,5 (48,8)* g
heraf mættede fedtsyrer	10,3 (12,4)* g
Kulhydrat	84,7 g
heraf sukkerarter	11,0 g
Protein	53,1 (67,7)* g
Salt	4,6 (4,7)* g
Kostfibre	4,8 g