



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 MIN. TILBEREDNING

Hakkebøf med sennep, sesam, spidskålsslaw og kartofler

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 oksekød
2 tsk sesamfrø
1 dl creme frisk
2+1 (3+1)* tsk sennep
1 spsk honning
1 spsk balsamico lys
100 g pastinak/persillerod
¼ stk spidskål
1 stilk bladselleri
1 stk æble
1 drys persille, bredbladet

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kog kartoflerne i letsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem.
- 2 Tænd grillen, hvis du ønsker at tilberede retten på grill.
- 3 **Hakkebøf:** Form 2 (3)* hakkebøffer. Smør hver hakkebøf med 1 tsk sennep og vend dem i sesam. Brun bøfferne hurtigt i smør eller olie på en varm pande (eller på grillen) og steg dem færdige 5-6 min. på hver side ved middelvarme. Krydr med salt og peber.
- 4 **Dressing:** Rør creme frisk, sennep, honning og balsamico sammen og smag til med salt og peber.
- 5 **Spidskålsslaw:** Riv pastinak på den grove side af et rivejern. Snit spidskålen fint. Skær bladselleri i tynde skiver. Skær æble i både, fjern kernehus og snit bådene i mindre stykker. Vend grønsagerne i dressingen og lad det trække, indtil resten er klar.
- 6 Skyl og hak persillen groft
- 7 Anret bøfferne med spidskålsslaw og kartofler drysset med hakket persille.

Allergener

Mælk, Selleri, Sennep, Sesamfrø, 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: 2.552 kJ / 610 kcal
(3.067 kJ / 733 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 22,9 (30,5)* g
heraf mættede fedtsyrer 7,5 (9,6)* g

Kulhydrat 61,5 (60,4)* g
heraf sukkerarter 28,3 (27,4)* g

Protein 39,5 (54,3)* g

Salt 2,7 (3,0)* g

Kostfibre 9,5 g