



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



35 - 40 MIN. TILBEREDNING

# Juicy hvidløgsbagt svinemørbrad

## 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
- 300 (450)\* g svinemørbrad
- 1 tsk herbes de provence
- ½ stk hvidløg solo
- 200 g pastinak/persillerod
- 200 g gulerødder
- 1 drys persille, bredbladet

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Smør

## Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 210°C (Varmluft). Pil og pres hvidløg.
- 2 Sæt ris over i 4 dl vand med lidt salt. Kog med låg i 30 min. Sluk og lad trække til resten af retten er færdig.
- 3 **Mørbrad:** Fjern sølvsenen. Varm lidt olie op på en pande ved høj varme og brun mørbraden af på alle sider. Læg den over på et stykke stanniol og hæld stegeskyen over. Krydr med Herbs de Provence, hvidløg, salt, peber og fordel 1 spsk smør over. Luk stanniolen og læg pakken i ovnen og bag i 15 min.
- 4 **Rodfrugter:** Skræl rodfrugterne og skær dem i stave. Læg dem på en bageplade med bagepapir og vend med lidt olie og salt. Bag dem i ovnen i 10-15 min.
- 5 Skyl og hak persille groft.
- 6 Tag mørbraden ud af ovnen og lad dem trække 5 min. inden den skæres i skiver. Hæld stegeskyen over risen og bland med persille.
- 7 Servér mørbradskiver med ris og bagte rødder.

## Allergener

Mælk

## 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:     | 2.949 kj / 705 kcal<br>(3.310 kj / 791 kcal)* |
| Indhold                 | Pr. portion *(2+)                             |
| Fedt                    | 17,7 (20,2)* g                                |
| heraf mættede fedtsyrer | 7,1 (7,9)* g                                  |
| Kulhydrat               | 91,0 (91,1)* g                                |
| heraf sukkerarter       | 16,0 g                                        |
| Protein                 | 45,4 (61,3)* g                                |
| Salt                    | 1,1 (1,3)* g                                  |
| Kostfibre               | 9,3 g                                         |