



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 MIN. TILBEREDNING

Quick bøf stroganoff med grov mos

Det skal du bruge

2 stk bagekartofler
350 g gulerødder
600 g bøf stroganoff
1 drys persille, bredbladet

Du skal selv have:

Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Skræl kartofler og gulerødder. Skær kartofler i store tern og gulerødder i $\frac{1}{2}$ cm tykke skiver. Hæld kartofler og $\frac{2}{3}$ af gulerødderne i en gryde, dæk med vand og bring i kog. Kog ca. 15 min. til de er møre. Husk der skal ikke salt i kogevandet til mosen.
- 2 Kom imens stroganoffen i en gryde og varm ved medium varme, så det småsimrer i ca. 15 min. Tilsæt resten af gulerødderne de sidste 5 min. og lad dem simre med.
- 3 Skyl og hak persillen groft.
- 4 Hæld vandet fra kartofler/gulerødder, men gem ca. 1 dl. Mos dem groft med et piskeris, tilsæt 1 spsk smør og lidt af kogevandet til du får den ønskede konsistens. Smag til med salt og peber.
- 5 Servér stroganoffen med et drys persille og den grove kartoffel-gulerodsmos.

Allergener

Laktosefri, 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: 2.927 kJ / 700 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 26,1 g
heraf mættede fedtsyrer 5,8 g

Kulhydrat 75,5 g
heraf sukkerarter 15,8 g

Protein 40,6 g

Salt 5,0 g

Kostfibre 11,5 g