



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



35 MIN. TILBEREDNING

# Fyldt mørbrad med svesker og æbler

## Det skal du bruge

400 g kartofler  
1 stk fennikel  
1 stk appelsin  
300 g svinemørbrad  
½ stk æble  
25 g svesker  
4 stk tandstikker  
1 stk skalotteløg  
¼ pose bouillon, høns  
1½ dl piskefløde  
½ tsk kulør  
½ spsk saucejævner

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Smør

## Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2** Kog kartoflerne i letsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem.
- 3** **Fennikel:** Skær top og bund af fennikel, del den i to og skær i tykke stimler. Riv skallen af appelsin og pres saften op i lille gryde. Tilsæt fennikel, 1 spsk smør og lidt salt. Kog det ved svag varme under låg i 15 min. og rør i det undervejs. Hvis det koger helt tørt tilsæt da lidt vand.
- 4** **Fyldt mørbrad:** Dup mørbraden tør med køkkenrulle. Fjern sølvsenen ned langs siden med en tynd, skarp kniv. Åben mørbraden ved at skære ned langs den uden at skære igennem. Bank den let med en kødhammer eller kasserolle, så den bliver ensartet i tykkelse. Skær æble i tern, hak svesker groft og bland det sammen med lidt salt og peber. Kom fyldet i mørbraden, luk den og sæt tandstikker i krydsmønster for at holde den sammen. Varm en stegepande op med lidt olie og brun mørbraden på alle sider 3-4 min. i alt. Kom den i et ovnfast fad og sæt i ovnen 12-15 min.
- 5** **Sovs:** Pil skalotteløg og hak fint. Varm en kasserolle med lidt olie og steg løgene i 1-2 min. Tilsæt bouillon, fløde og kulør og kog op. Kom stegeskyen fra mørbraden i og tilføj sovsejævner til den ønskede konsistens. Lad den koge 2-3 min. og smag til med salt og peber.
- 6** **Anret:** Fjern tandstikkerne fra mørbraden og skær den i tykke skiver. Kom sovsen over og server fennikel og kartofler til.

## Allergener

Æg, Laktosefri, Mælk, Selleri

## 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:	3.466 kj / 828 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	43,4 g
heraf mættede fedtsyrer	24,1 g
Kulhydrat	67,9 g
heraf sukkerarter	30,0 g
Protein	41,6 g
Salt	3,0 g
Kostfibre	9,9 g