



 2 PORTIONER

 5 DAGES HOLDBARHED

 30 MIN. TILBEREDNING

Medister med grønlangkål og kartofler

Det skal du bruge

400 g kartofler
2 stk medisterpølser
1 stk æble
2½ dl piskefløde
100 g grønkålmix
⅛ tsk muskatnødpulver
2 spsk dijon sennep

Du skal selv have:

Mel, Olie, Peber, Salt, Smør, Sukker

Fremgangsmåde

- 1** **Kartofler:** Kog kartoflerne i letsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem.
- 2** **Medister/æbler:** Varm en stegepande op med lidt smør. Steg pølsen på begge sider i ca. 15 min. ved middelhøj varme. Fjern kernehuset fra æblerne og skær i både. Steg dem på den samme pande i ca. 4-5 min. til de får lidt farve.
- 3** **Grønlangkål:** Smelt 1 spsk smør i en gryde, tilsæt 1½ spsk mel og pisk det godt sammen. Tilføj fløde og ¾ dl vand lidt ad gangen og kog det sammen 3-4 min under omrøring. Hvis saucen klumper gør det ikke noget, brug en stavblender til at samle den. Varm en pande op med lidt olie, steg grønkålen i ca. 2 min. Kom den op i saucen sammen med muskatnødpulver. Smag til med sukker, salt og peber.
- 4** Servér medister med stegte æbler, kartofler, grønlangkål og sennep.

Allergener

Laktosefri, Mælk, Sennep, 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: 4.743 kJ / 1.134 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 86,9 g
heraf mættede fedtsyrer 46,7 g

Kulhydrat 58,3 g
heraf sukkerarter 19,6 g

Protein 29,5 g

Salt 5,0 g

Kostfibre 8,0 g