



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



50 - 60 MIN. TILBEREDNING

Farsbrød med ratatouille

Det skal du bruge

1+1 stk løg
1 spsk soltørrede tomater
600 g hakket svin/kalv
2 bægre æg pasteuriseret
¾ dl letmælk
2+1 tsk timian
1 stk peberfrugt gul
⅔ stk aubergine
1 stk squash
1½ stk hvidløg solo
2 stk brød
1+½ dåse hakkede tomater
400 g kartofler

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft). Pil og riv halvdelen af løgene og hak soltørrede tomater fint. Rør en fars af hakket kød, æg, revet løg, mælk, 2 tsk timian, soltørrede tomater, 1 tsk salt og ½ tsk peber.
- 2 Form 2 farsbrød og læg i et smurt ovnfast fad og sæt det i ovnen i 35-40 min.
- 3 **Ratatouille:** Skyl grøntsager. Skær peberfrugt, aubergine, løg og squash i store tern. Pil og hak hvidløg. Kom alle grøntsagerne i et stort ovnfast fad og tilsæt hakkede tomater (gem resten til dag 2) og timian. Dryp med lidt olivenolie, krydr med salt og peber og bland godt. Sæt grøntsagerne i ovnen sammen med kødet ca. 30 min. Tilsæt evt. lidt vand undervejs.
- 4 Lun brødet med i ovnen de sidste 4-5 min.
- 5 Tjek at kød og grøntsager er færdige. Sæt halvdelen af ratatouille og det ene farsbrød til side på køl til dag 2. Skær det andet farsbrød i skiver og server med ratatouille og lunt brød.
- 6 **DAG 2:** Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft). Kom resten af ratatouillen i et smurt ovnfast fad og læg farsbrødet ovenpå. Hæld hakket tomat over og dæk med stanniol, så det ikke bliver for mørkt. Varm i ovnen ca. 15 min.
- 7 Kog kartoflerne i letsaltet vand, der lige dækker i ca. 15 min. til de slipper, når man stikker i dem.

Allergener

Æg, Havre, Hvede, Laktose, 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: 2.614 kJ / 625 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 21,7 g
heraf mættede fedtsyrer 7,4 g

Kulhydrat 61,5 g
heraf sukkerarter 18,9 g

Protein 45,9 g

Salt 3,5 g

Kostfibre 9,9 g