



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

# Steaksandwich med grillede grøntsager

## 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.*

- 300 (450)\* g oksetykstegsfilet i tynde skiver
- 100 g asparges
- 1/2 stk squash
- 2 stk burgerboller
- 100 g salatmix toscana
- 2 spsk mayonnaise
- 1/2 spsk sennep

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Varm en (grill)pande op med lidt olie. Krydr kødet med salt og peber og brun det ved høj varme på begge sider. Steg derefter videre ved middel varme 2-3 min. på hver side afhængig af tykkelsen. Tag kødet af varmen og stil til side til resten er klar. Vask ikke panden af, den skal bruges igen.
- 2 Bræk den nederste, hårde del af asparges og skær squash i ca. 1 cm tykke skiver. Pensl squash med lidt olie og steg både asparges og squash 1-2 min. på hver side. Krydr med salt og peber.
- 3 Flæk bollerne og rist på begge sider på brødristeren. Skyl og tør salaten.
- 4 Dijonnaise-dressing: Bland mayonnaise og sennep.
- 5 Steaksandwich: Smør bollerne med dijonnaise, læg salat på underdelen og fordel skiver af kød på salaten og luk med den anden halvdel af bollen. Servér med asparges og squash.

## Allergener

Æg, Byg, Hvede, Laktose, Mælk, Rug, 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:     | 2.420 kJ / 578 kcal<br>(2.804 kJ / 670 kcal)* |
| Indhold                 | Pr. portion *(2+)                             |
| Fedt                    | 23,9 (26,8)* g                                |
| heraf mættede fedtsyrer | 5,9 (7,1)* g                                  |
| Kulhydrat               | 45,8 g                                        |
| heraf sukkerarter       | 5,8 g                                         |
| Protein                 | 45,0 (61,4)* g                                |
| Salt                    | 1,8 (1,9)* g                                  |
| Kostfibre               | 6,0 g                                         |