



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Lun salat med okse og perlespelt

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.*

170 g perlespelt
½ pose bouillon, grøntsag
½ stk broccoli
½ stk peberfrugt rød
½ stk rødløg
300 (450)* g oksesteg af tykkam
2 spsk hoisinsauce
1 drys persille, bredbladet
½ stk lime

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 225°C varmluft.
- 2 **Perlespelt:** Skyl perlespelten grundigt i koldt vand, kom i en sigte og dryp af. Kom perlespelten i en gryde med 2¼ dl vand og bouillon. Kog i 12 min. under låg, sluk og lad det trække under låg i 10 min.
- 3 **Grøntsager:** Skær broccoli i buketter **TIP:** Brug gerne stokken på broccolien. Fjern kerner fra peberfrugt og skær i strimler. Pil rødløg og skær i både. Læg alle grøntsagerne på en bageplade med bagepapir og vend dem med lidt olivenolie, salt og peber. Fordel dem jævnt på pladen og bag 10-14 min. midt i ovnen.
- 4 **Okse:** Varm en stegepande op med lidt olie. Tag kødet ud af posen og kassér lagen. Skær kødet i tern på 2x2 cm. Steg kødet ved høj varme i 4 min. til det får noget farve. Kom hoisinsauce og ½ spsk vand ved og glasér det ca. 1 min. Sæt det til side.
- 5 **Lun salat:** Skyl og hak persillen groft. Skyl lime, riv skallen og pres saften. Bland grøntsagerne godt rundt med spelt, persille, limeskal og -saft og smag til med salt og peber.
- 6 Servér den lune salat med tern af oksekød.

Allergener

Gluten, Hvede, Selleri, Sesamfrø, Soja

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: 3.075 kJ / 735 kcal
(3.705 kJ / 885 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 25,4 (35,8)* g
heraf mættede fedtsyrer 8,6 (12,7)* g

Kulhydrat 79,4 g
heraf sukkerarter 20,7 g

Protein 47,2 (61,4)* g

Salt 3,7 (3,8)* g

Kostfibre 13,8 g