



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Quick svinekæber med grov mos og kålsalat

Det skal du bruge

450 g svinekæber
1 dl rødvin cooking wine
2 stk gulerødder
2 stk bagekartofler
300 g pastinak/persillerod
½ spsk æbleeddike
1 tsk dijon sennep
100 g snittet grønkål
½ spsk saucejævner
1 tsk kulør

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Svinekæber:** Hæld kødet med væde op i en gryde. Tilsæt rødvin og bring i kog. Skræl gulerødder, skær dem i ½ cm tykke skiver og tilsæt dem til svinekæberne. Lad det simre ca. 20 min. under låg.
- 2 Grov mos:** Skræl kartofler og pastinak og skær dem i stykker ca. 3x3 cm. Læg dem i en gryde med vand, der lige dækker og bring i kog. Kog under låg ca. 15 min. Hæld det meste af vandet fra og mos groft med et piskeris eller en gaffel. Tilsæt 1 spsk smør og smag til med salt og peber.
- 3 Kålsalat:** Pisk æbleeddike, sennep, 1 spsk olivenolie og peber sammen til en dressing. Kom kålen i en skål og hæld dressing over. Lad den stå og trække til resten af retten er klar.
- 4 Sauce/svinekæber:** Kom sovsejævner i sovsen lidt ad gangen til det har den ønskede konsistens. Tilsæt kulør, også lidt ad gangen, til det får en pæn farve.
- 5** Servér svinekæber med mos og kålsalat.

Allergener

Laktose, Mælk, Selleri, 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:	3.025 kj / 723 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	19,5 g
heraf mættede fedtsyrer	6,8 g
Kulhydrat	83,4 g
heraf sukkerarter	25,7 g
Protein	53,4 g
Salt	3,0 g
Kostfibre	17,2 g