



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Grillede grønne hakkebøffer og salat med kartofler

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.*

400 g kartofler
½ pakke bredbladet persille
½ pose timian
½ pose basilikum
300 (450)* g hakket oksekød
75 g slikærter
2 stk tomater
1 stk hjertesalat
2 spsk mayonnaise
½ dl kærnemælk

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd grillen, hvis du ønsker at tilberede retten på grill. Kog kartoflerne i lertsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem.
- 2 **Grønne hakkebøffer:** Skyl krydderurterne og dup dem med køkkenrulle. Fjern de grove stilke og hak urterne groft. Tag lidt fra til dressingen og bland resten med kødet. Form hakkebøffer ca. 1½ cm tykke. Pensl med olie og krydr med salt og peber.
- 3 Pensl grillristen med lidt olie. Grill bøfferne ca. 6-8 min. på hver side til kødet er gennemstegt. Ellers steg i lidt olie på en (grill)pande.
- 4 Hæld vandet fra kartoflerne. Lad dem køle af og skær i både.
- 5 Skold ærterne med kogende vand, skyl derefter i iskoldt vand. Skær i små stykker. Skyl tomater og salat. Skær tomaterne i både. Bræk salat i store stykker.
- 6 **Dressing:** Rør mayonnaise med kærnemælk og resten af krydderurterne. Smag til med salt og peber.
- 7 Bland salat, tomat, ærter, kartofler og dressing. Servér til hakkebøfferne.

Allergener

Æg, 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: 2.511 kJ / 600 kcal
(3.028 kJ / 724 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 30,4 (37,7)* g
heraf mættede fedtsyrer 5,5 (7,6)* g

Kulhydrat 42,9 g
heraf sukkerarter 8,5 g

Protein 38,8 (53,3)* g

Salt 1,1 (1,2)* g

Kostfibre 6,5 g