



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



35 - 45 MIN. TILBEREDNING

Fyldig middagssalat med mørbrad og friske blommer

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.*

- 1½ dl perlespelt
- 3 stk rødbeder
- 300 (450)* g svinemørbrad
- 1 tsk rosmarin
- 2 (3)* skiver lufttørret skinke
- 50 g salatmix napolitana
- 2 stk blommer
- ½ stk solo hvidløg

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2 Kog perlespelt i 3 dl vand tilsat ½ tsk salt i ca. 20 min. Afdryp kornene.
- 3 Skræl rødbederne og skær i mundrette stykker. Vend rødbeder med olie og læg dem på en bageplade beklædt med bagepapir og sæt dem straks i ovnen.
- 4 Afpuds mørbrad og krydr med rosmarin, salt og peber. Læg skinke på en bageplade med bagepapir og læg mørbraden herpå. Svøb mørbraden i skinke. Steg mørbrad sammen med rødbeder nederst i ovnen ca. 20 min.
- 5 Skyl og tør salaten. Skær blommer i kvarte og pres hvidløg. Vend perlespelt sammen med hvidløg, ½ spsk olie, rødbeder, blommer og salat. Krydr med salt og peber.
- 6 Skær kødet i skiver og anret på salaten eller servér ved siden af.

Allergener

Gluten, Spelt hvede

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:	2.466 kj / 589 kcal (2.885 kj / 690 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	14,3 (17,5)* g
heraf mættede fedtsyrer	2,7 (3,8)* g
Kulhydrat	67,0 (67,2)* g
heraf sukkerarter	24,1 (24,2)* g
Protein	48,2 (65,9)* g
Salt	3,2 (3,7)* g
Kostfibre	10,9 g