



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING



# Hakkebøf med sennep, sesam, spidskålsslaw og 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  
300 (450)\* g hakket oksekød  
2 tsk sesamfrø  
1 dl creme fraiche  
2+1 (3+1)\* tsk sennep  
1 spsk honning  
1 spsk lys balsamico  
100 g pastinak/persillerod  
1 stilk bladselleri  
1 stk æble  
125 g snittet spidskål  
1 drys bredbladet persille

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Kog kartoflerne i letsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem.
- 2 Tænd grillen, hvis du ønsker at tilberede retten på grill.
- 3 **Hakkebøf:** Form 2 (3)\* hakkebøffer. Smør dem med sennep og vend dem i sesam. Brun bøfferne hurtigt i smør eller olie på en varm pande (eller på grillen) og steg dem færdige 5-6 min. på hver side ved middelvarme. Krydr med salt og peber.
- 4 **Dressing:** Rør creme fraiche, sennep, honning og balsamico sammen og smag til med salt og peber.
- 5 **Spidskålsslaw:** Riv pastinak på den grove side af et rivejern. Skær bladselleri i tynde skiver. Skær æble i både, fjern kernehus og snit bådene i mindre stykker. Vend det hele med spidskål, hæld dressing over og lad det trække, indtil resten er klar.
- 6 Skyl og hak persillen groft
- 7 Anret bøfferne med spidskålsslaw og kartofler drysset med hakket persille.

## Allergener

Laktose, Mælk, Selleri, Sennep, Sesamfrø, 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: 2.676 kJ / 640 kcal  
(3.191 kJ / 763 kcal)\*

Indhold Pr. portion \*(2+)

Fedt 27,5 (35,1)\* g  
heraf mættede fedtsyrer 10,1 (12,2)\* g

Kulhydrat 58,8 (57,7)\* g  
heraf sukkerarter 27,6 (26,6)\* g

Protein 39,3 (54,1)\* g

Salt 2,8 (3,1)\* g

Kostfibre 8,9 g