



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



35 - 45 MIN. TILBEREDNING

Tyksteg med bagte rødder og sød kartoffelcreme

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.*

2 stk gulerødder
200 g pastinak/persillerod
1+1+1 (1+2)* tsk paprika
1+1 tsk rosmarin
300 g søde kartofler
½ pose grøntsagsbouillon
½+½ tsk spidskommen
½ dåse kikærter
300 (450)* g oksetykstegsfilet i tynde skiver

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft). Bring en gryde med rigeligt letsaltet vand i kog.
- 2 Skræl alle rødderne, halvér dem på langs og skær den tykke del igennem en gang mere. Krydr med 1 tsk salt, ½ tsk peber, 1 tsk paprika og 1 tsk rosmarin. Vend dem i lidt olie og bred dem ud på en bageplade med bagepapir. Bag rødderne sprøde 18-20 min.
- 3 Skræl kartoflerne og skær dem i mindre stykker. Kom dem i det kogende vand og kog ca. 12 min. til de slipper, når man stikker i dem.
- 4 **Sød kartoffelcreme:** Hæld vandet fra kartoflerne, men gem 2 dl og opløs bouillon heri. Tilsæt det til kartoflerne og blend til creme med en stavblender eller mos det med et piskeris. Smag til med paprika, spidskommen, salt og peber.
- 5 Varm lidt olie op ved høj varme på en pande. Rist kikærter med paprika, spidskommen, lidt salt og peber. Sæt til side og hold dem lune. Brug panden til kødet uden at vaske den af.
- 6 Krydr kødet med rosmarin, salt og peber. Brun hurtigt kødet på begge sider i lidt olie ved høj varme. Skru lidt ned for varmen og steg ca. 3-4 min. på hver side afhængig af tykkelse.
- 7 Skær kødet i skiver på tværs af kødtrådene og anret på en bund af sød kartoffelcreme. Drys med kikærter og servér med bagte rødder.

Allergener

Selleri

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: 2.067 kJ / 494 kcal
(2.435 kJ / 582 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 13,6 (16,3)* g
heraf mættede fedtsyrer 3,4 (4,6)* g

Kulhydrat 50,0 (49,7)* g
heraf sukkerarter 21,8 (21,6)* g

Protein 43,0 (59,1)* g

Salt 6,0 (6,1)* g

Kostfibre 18,1 (17,6)* g