



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Fransk oksegryde med estragon og bulgur

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.*

175 g bulgur
2 stk gulerødder
½ stk løg
½ stk grøn peber
300 (450)* g hakket oksekød
½ stk solo hvidløg
1½ spsk tomatpuré
½ spsk rød balsamico
½ dl madlavningsfløde
½ pose hønsebouillon
1 drys estragon
½ spsk sennep

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Kog bulgur i 3½ dl vand med lidt salt i ca. 12 min. under låg. Sluk og lad dem trække mens du laver resten af retten.
- 2 Skræl gulerødderne og skær halvdelen i tern. Riv resten groft og læg dem i en skål. Skræl løg og hak det fint. Fjern kerner fra peberfrugt og skær i tern.
- 3 Varm en gryde op med lidt olivenolie. Steg oksekødet i ca. 5 min. Tilsæt løg, gulerodstern, peberfrugt og presset hvidløg. Steg videre i 2 min.
- 4 Tilføj tomatpuré og eddike og kom 1½ dl vand i lidt ad gangen. Tilsæt fløde, bouillon, ½ tsk sukker, hakket estragon, salt og peber. Kog i ca. 5 min. og smag til sidst til med sennep.
- 5 Servér gryderetten med bulgur og revede gulerødder.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, 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:	2.835 kj / 678 kcal (3.352 kj / 801 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	22,4 (29,7)* g
heraf mættede fedtsyrer	5,2 (7,3)* g
Kulhydrat	73,6 g
heraf sukkerarter	17,2 g
Protein	45,4 (59,9)* g
Salt	2,6 (2,7)* g
Kostfibre	16,0 g