



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Polpette med gulerødder, squash og mynte

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 tsk fennikelfrø
½ stk citron
300 (450)* g hakket gris & kalv
⅓ stk solo hvidløg
½ pose mynte
2 stk gulerødder
1 stk squash
½ pose grøntsagsbouillon

Du skal selv have:

Mel, Olie, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1** Saltbagte kartofler: Tænd ovnen og varm op til 225°C (Varmluft). Skyl kartoflerne og vend dem i 1 spsk groft salt. Fordel kartoflerne på en bageplade med bagepapir og bag dem i ovnen ca. 20-25 min. til de er møre og sprøde.
- 2** Polpette: Knus fennikelfrø groft med bagsiden af en køkkenkniv. Riv skal af citron fint. Rør begge dele i kødet sammen med lidt salt og peber og pres hvidløg i. Form farsen til 3 (4)* kugler pr. person, tryk dem let flade og vend dem i mel.
- 3** Varm 1 spsk olie på en pande ved god varme. Brun polpetinerne ca. 1 min. på hver side. Skru ned til middel varme og steg ca. 3 min. på hver side til de er gennemstegt. Læg polpetinerne på en tallerken og hold dem varme f.eks. under stanniol. Tør panden af med køkkenrulle.
- 4** Skyl, tør og hak mynte. Skær citron i tynde skiver. Skræl gulerødder og skyl squash.
- 5** Skær gulerødder og squash igennem på langs og derefter i skiver på skrå. Varm 5-10 g smør på panden ved god varme til det er gyldent, men ikke brunt. Svits gulerødderne i ca. 2 min. Tilsæt squash og svits i yderligere 2 min.
- 6** Opløs bouillon i ½-¾ dl kogende vand. Kom bouillon på panden sammen med hakket mynte og citronskiver **TIP:** brug lidt færre, hvis du ikke ønsker den skarpe smag. Kog videre til grøntsagerne er møre. Smag til med salt og peber og servér med polpetinerne.

Allergener

Gluten, Hvede, Mælk, 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:	2.652 kJ / 634 kcal (3.192 kJ / 763 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	28,3 (35,8)* g
heraf mættede fedtsyrer	9,0 (11,4)* g
Kulhydrat	55,4 (55,8)* g
heraf sukkerarter	13,6 g
Protein	39,4 (54,4)* g
Salt	6,6 (6,8)* g
Kostfibre	9,3 g