



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



35 - 45 MIN. TILBEREDNING

Mørbradgryde med ris

Det skal du bruge

1 stk agurk
1 dl hvidvinseddike
450 g svinemørbrad
150+150 g ris
150 g bacon
1 stk løg
250 g champignoner
1 dåse hakkede tomater
75 g cocktailpølser

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1** **Agurkesalat:** Skær agurk i tynde skiver. Bland vineddike, 1 dl sukker, ½ tsk salt og peber og hæld over agurkeskiverne. Vend rundt og lad det trække til retten er klar.
- 2** Fjern sølvsene og afpuds mørbraden. Skær den i 2 cm tykke skiver og bank dem let, så de bliver ca. 1 cm.
- 3** Kog ris i 3 dl vand med lidt salt i 12 min. med låg. Sluk og lad trække under låg til resten af retten er færdig. **TIP:** Du kan koge alle risene med det samme og varme resten sammen med sovsen på dag 2.
- 4** Rengør champignon og skær i skiver. Pil og hak løg. Svits bacon og løg i en gryde. Tilsæt champignon og steg videre et par min. Kom det på en tallerken.
- 5** Brun mørbrad i gryden 1 min. på hver side ved god varme. Krydr med salt og peber og tilsæt ½ dl vand. Kom løg, bacon og champignon tilbage i gryden og tilføj tomat. Lad det koge ved svag varme ca. 12 min. under låg. Smag til med salt og peber.
- 6** Servér mørbradgryden med friskkogte ris og agurkesalat.
- 7** **DAG 2:** Kog ris jf. pkt. 3. eller kom dem fra dag 1 op i sovsen. Rist pølserne kort i lidt olie i gryden og tilsæt så mørbradgryden. Varm det hele 12-15 min. til det er gennemvarmt. Tilsæt evt. lidt vand, hvis sovsen er for tyk.

Allergener

Soja, 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:	2.673 kj / 639 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	21,0 g
heraf mættede fedtsyrer	7,7 g
Kulhydrat	69,8 g
heraf sukkerarter	8,5 g
Protein	42,8 g
Salt	2,9 g
Kostfibre	4,0 g