



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



35 - 45 MIN. TILBEREDNING

Juicy hvidløgsbagt svinemørbrad

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

- 1 fed hvidløg
- 200 g brune ris
- 300 (450)* g svinemørbrad
- 1 tsk herbes de provence
- 2 stk majroer
- 2 stk pastinakker
- 2 stk gulerødder
- 1 drys bredbladet persille

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 210°C (Varmluft). Pil og pres hvidløg.
- 2 Sæt ris over i 4 dl vand med lidt salt. Kog med låg i 30 min. Sluk og lad trække til resten af retten er færdig.
- 3 **Mørbrad:** Fjern sølvsenen. Varm lidt olie op på en pande ved høj varme og brun mørbraden af på alle sider. Læg den over på et stykke stanniol og hæld stegeskyen over. Krydr med Herbs de Provence, hvidløg, salt, peber og fordel 1 spsk smør over. Luk stanniolen og læg pakken i ovnen og bag i 15 min.
- 4 **Rodfrugter:** Skær top og bund af majroer, skyl dem og skær dem i både. Skræl rodfrugterne og skær dem i stave. Læg de hele på en bageplade med bagepapir og vend med lidt olie og salt. Bag dem i ovnen i 10-15 min.
- 5 Skyl og hak persille groft.
- 6 Tag mørbraden ud af ovnen og lad dem trække 5 min. inden den skæres i skiver. Hæld stegeskyen over risen og bland med persille.
- 7 Servér mørbradskiver med ris og bagte rødder.

Allergener

Mælk

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:	2.934 kj / 701 kcal (3.294 kj / 787 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	17,6 (20,1)* g
heraf mættede fedtsyrer	7,1 (7,9)* g
Kulhydrat	90,1 g
heraf sukkerarter	15,6 g
Protein	45,5 (61,4)* g
Salt	1,2 (1,4)* g
Kostfibre	9,2 g