



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Spezzatino di manzo

Det skal du bruge

½ stk løg
2 stk gulerødder
200 g kartofler
1 fed hvidløg
1 drys bredbladet persille
1 tsk herbes de provence
½ dl rødvin cooking wine
60 g belugalinser
½ dåse hakkede tomater
½ pose oksebouillon
300 g oksesteg af tykkam
1 stk brød

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Pil løg og skær dem i grove tern. Skræl gulerødder og skær i tern. Skyl kartofler og del i kvarte. Pil og hak hvidløg fint. Skyl persille og pluk bladene af (gem stilkene til senere). Hak bladene fint.
- 2** **Spezzatino di manzo:** Varm en gryde op med lidt olivenolie til middel varme. Steg grøntsagerne i 4-5 min. til de har fået lidt farve. Tilsæt krydderi, rør rundt og tilsæt rødvin og lad det koge ind til det halve. Tilføj linser, hakkede tomater, persillestilke, bouillon og 3 dl vand. Kog op og skru ned, så det simrer i ca. 20 min. Skær kødet i store tern og kom det i gryden sammen med væden fra kødet. Lad det koge videre 5-7 min. Rør i det jævnlgt. Smag til med salt og peber.
- 3** Varm brødet på en brødrister.
- 4** Servér Spezzatino di manzo drysset med hakket persille og varmt brød.

Allergener

Gluten, Havre, Hvede, 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: 2.780 kj / 664 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	24,8 g
heraf mættede fedtsyrer	9,2 g
Kulhydrat	63,9 g
heraf sukkerarter	13,9 g
Protein	46,5 g
Salt	3,0 g
Kostfibre	13,3 g