



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Hakkebøf med stegt spidskål, kartoffelmos og tyttebær

Det skal du bruge

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

2 stk bagekartofler
¼ dl rasp
½+½ dl letmælk
300 (450)* g hakket oksekød
1 stk løg
200 g snittet spidskål
½ tsk timian
75 g tyttebærsyltetøj

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Smør, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 175°C.
- 2 Skræl kartofler og skær dem i mindre stykker. Kog dem i letsaltet vand til de er møre.
- 3 Bland rasp og ½ dl mælk i en skål og lad stå i 1 min. Kom oksekød, salt og peber i og rør det godt sammen.
- 4 Varm en stegepande op med lidt olie. Form farsen til 2 (3)* bøffer og brun dem af ved høj varme på begge sider. Kom dem i et ovnfast fad og bag dem 10-14 min. til de er færdige (kernetemperatur 75°C).
- 5 Pil løg og skær i skiver. Varm en stegepande op med lidt olie. Steg løg og spidskål i 2-3 min. Krydr med timian, ½ tsk sukker og lidt salt. Steg videre i nogle min. til kålen er mør. Læg det i fadet sammen med bøfferne.
- 6 Varm mælk og ½ spsk smør i en kasserolle. Hæld vandet fra kartoflerne og mos dem med et piskeris. Tilsæt mælken lidt ad gangen og smag til med salt og peber.
- 7 Servér hakkebøfferne med spidskål, kartoffelmos og tyttebærsyltetøj.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, 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: 3.246 kJ / 776 kcal
(3.764 kJ / 900 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 22,7 (30,0)* g
heraf mættede fedtsyrer 7,2 (9,3)* g

Kulhydrat 100,8 g
heraf sukkerarter 29,4 g

Protein 42,1 (56,6)* g

Salt 1,7 (1,8)* g

Kostfibre 8,4 g