



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



35 - 45 MIN. TILBEREDNING

Persillefyldt mørbrad med flødesauce

Det skal du bruge

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

400 g kartofler
300 (450)* g svinemørbrad
1 pakke kruspersille
4 stk tandstikker
½ pose grøntsagsbouillon
¼+¼ dl piskefløde
⅓ stk citron
1 stk hjertesalat
4 tsk æblegelé
½ tsk kulør

Du skal selv have:

Peber, Salt, Smør, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Kog kartofler ca. 15 min. i letsaltet vand. Skyl persille og dup den tør.
- 2 Afpuds mørbraden. Skær et dybt hul ind i den ene side af mørbraden med en skarp kniv. Skub persillen ind med skaftet af en grydeske. Krydr med salt og peber. Luk mørbraden sammen om persillen med tandstikkerne.
- 3 Opløs bouillon i 1 dl kogende vand. Lad 10 g smør eller margarine blive gyldent i en gryde. Brun mørbraden på alle sider ca. 2 min. i alt. Hæld bouillon ved og kog under låg ved svag varme 7-8 min. Vend og steg i endnu 7-8 min. **TIP:** Hvis gryden er ved at koge tør tilsættes lidt ekstra vand.
- 4 Tag mørbraden op, pak den i stanniol og lad den hvile. Hæld ¼ dl fløde i gryden og lad det koge lidt ind uden låg. Smag til med salt og peber. Kom kulør i efter hvor brun du vil have saucen.
- 5 **Dressing:** Kom 1 spsk citronsaft i ¼ dl fløde. Lad det stå lidt til fløden bliver tyk. Tilsæt 1 spsk sukker. Skyl og tør salaten. Vend salaten i dressingen.
- 6 Skær kødet i skiver og servér med kartofler, flødesauce, salat og gelé.

Allergener

Laktose, 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: 2.339 kJ / 559 kcal
(2.700 kJ / 645 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 19,6 (22,1)* g
heraf mættede fedtsyrer 10,3 (11,2)* g

Kulhydrat 56,6 (56,7)* g
heraf sukkerarter 21,4 g

Protein 39,0 (54,9)* g

Salt 2,8 (3,0)* g

Kostfibre 4,3 g