



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING



# Karbonader med stuede grøntsager og kartofler

## Det skal du bruge

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

400 g kartofler  
2 stk gulerødder  
100 g sukkerærter  
300 (450)\* g hakket gris & kalv  
¾ dl rasp  
1 drys kruspersille

## Du skal selv have:

Mel, Peber, Salt, Smør

## Fremgangsmåde

- 1 Kog kartoflerne i letsaltet vand i 15 min.
- 2 Skræl gulerødder og skær i 1 cm tern. Skær slikærterne i mindre stykker. Kog gulerødderne i 2 dl vand i 4 min. Tilsæt ærterne og kog yderligere 1 min.
- 3 Form kødet til 2 (3)\* karbonader ca. 1½ cm høje. Bland rasp med salt og peber på en tallerken.
- 4 Tænd for en pande ved høj varme og tilsæt fedtstof. Vend karbonaderne i rasp. Brun dem 1 min. på hver side. Skru ned til middel varme og steg færdige ca. 4-5 min. på hver side til de er gennemstegte.
- 5 Tag grøntsagerne op af vandet og læg dem i en skål. Lad vandet blive i gryden, det skal bruges i sovsen. Skyl og hak persille.
- 6 Rør 10 g smeltet smør/flydende margarine godt sammen med 1 spsk mel og tilsæt det til kogevandet. Kog op og kog ca. 2 min. Tilsæt grøntsagerne igen. Smag til med salt og peber og drys med hakket persille.
- 7 Servér karbonaderne med kartofler og stuet grønt.

## Allergener

Gluten, Hvede, 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: 2.579 kJ / 616 kcal  
(3.334 kJ / 797 kcal)\*

Indhold Pr. portion \*(2+)

Fedt 29,2 (41,3)\* g  
heraf mættede fedtsyrer 8,9 (11,6)\* g

Kulhydrat 49,9 (52,4)\* g  
heraf sukkerarter 10,1 g

Protein 38,5 (53,8)\* g

Salt 1,5 (1,7)\* g

Kostfibre 7,8 (7,9)\* g