



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

# Medister med grønlangkål og kartofler

## Det skal du bruge

400 g kartofler  
2 stk medisterpølser  
1 stk æble  
2½ dl piskefløde  
100 g snittet grøn kål  
⅛ tsk muskatnødpulver  
2 spsk dijon sennep

## Du skal selv have:

Mel, Olie, Peber, Salt, Smør, Sukker

## Fremgangsmåde

- 1** **Kartofler:** Kog kartoflerne i letsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem.
- 2** **Medister/æbler:** Varm en stegepande op med lidt smør. Steg pølsen på begge sider i ca. 15 min. ved middelhøj varme. Fjern kernehuset fra æblerne og skær i både. Steg dem på den samme pande i ca. 4-5 min. til de får lidt farve.
- 3** **Grønlangkål:** Smelt 1 spsk smør i en gryde, tilsæt 1½ spsk mel og pisk det godt sammen. Tilføj fløde og ¾ dl vand lidt ad gangen og kog det sammen 3-4 min under omrøring. Hvis saucen klumper gør det ikke noget, brug en stavblender til at samle den. Varm en pande op med lidt olie, steg grønkålen i ca. 2 min. Kom den op i saucen sammen med muskatnødpulver. Smag til med sukker, salt og peber.
- 4** Servér medister med stegte æbler, kartofler, grønlangkål og sennep.

## Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Sennep, 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:	4.742 kJ / 1.133 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	86,9 g
heraf mættede fedtsyrer	46,7 g
Kulhydrat	58,3 g
heraf sukkerarter	19,6 g
Protein	29,5 g
Salt	5,0 g
Kostfibre	8,0 g