



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Hakkebøf med bløde løg og kartoffelmos

Det skal du bruge

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

2 stk bagekartofler
2 stk løg
300 (450)* g hakket oksekød
½ pose oksebouillon
½ tsk kulør
2½ dl madlavningsfløde
1 stk broccoli
1 dl letmælk
1 spsk saucejævner

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Skræl kartoflerne, skær i store tern ca. 3x3 cm og kog i rigeligt vand uden salt i ca. 15 min.
- 2 Pil løg og skær i tynde ringe. Steg dem på en stor pande i lidt olie på middelvarme, så de bliver bløde og tager en smule farve. Vend jævnligt. Læg dem ud i kanten af panden og gør plads til bøfferne.
- 3 Form kødet til 2 (3)* bøffer på ca. 1½ cm tykkelse og steg dem i lidt olie. Brun ved høj varme ca. 1 min på hver side. Skru ned og steg dem færdige ca. 7 min. på hver side. Kog vand til bouillon og opløs bouillon i ½ dl vand.
- 4 Læg bøfferne i et fad, top med løg og hold varmt. Hæld bouillon på panden og lad det koge op. Tilsæt madlavningsfløde, saucejævner og lidt kulør og smag til med salt og peber.
- 5 Skyl broccoli og del i mindre buketter **TIP:** Brug gerne stokken på broccolien. Kog i letsaltet vand ca. 4 min.
- 6 Hæld vandet fra kartoflerne. Tilsæt mælk og mos med et piskeris. Smag til med salt og peber.
- 7 Servér hakkebøfferne toppet med bløde løg, kartoffelmos, broccoli og sovs.

Allergener

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: 3.185 kJ / 761 kcal
(3.702 kJ / 885 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 24,4 (31,7)* g
heraf mættede fedtsyrer 6,8 (8,9)* g

Kulhydrat 89,8 g
heraf sukkerarter 17,7 g

Protein 45,5 (60,1)* g

Salt 2,5 (2,6)* g

Kostfibre 10,9 g