



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Rødbedebøf med kartoffelpuré og pæresalat

Det skal du bruge

3 stk bagekartofler
3 stk rødbeder
1 fed hvidløg
½ dl rasp
1 bæger pasteuriseret æg
1 stk pære
½ stk skalotteløg
75 g salatmix toscana
½ tsk hvidvinseddike
75 g blåskimmelost
1 pose valnøddebrud
1¼ dl letmælk

Du skal selv have:

Mel, Olivenolie, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Skræl kartofler og kog dem møre i usaltet vand.
- 2 **Rødbedebøf:** Skræl og riv rødbederne groft. Varm lidt olivenolie og steg de revne rødbeder sammen med presset hvidløg, salt og peber ved middelvarme i ca. 5 min. Lad det køle lidt af og bland med ½ dl mel, rasp og æg (Gem panden til senere).
- 3 **Pæresalat:** Skær pære i både, skær løg i tynde skiver. Kom det i en skål og bland med salat, ½ tsk olivenolie, hvidvinseddike og salt. Smulder blåskimmelost og valnødder over.
- 4 Form 4 bøffer af rødbedefarsen. Kom lidt olivenolie på en pande og steg bøfferne ca. 2 min. på hver side.
- 5 **Kartoffelpure:** Varm mælk og ½ spsk smør i en lille kasserolle. Hæld vandet fra de kogte kartofler og mos dem med et piskeris eller en håndmixer. TIP: Pisk ikke for længe, da mosen da bliver "lang". Bland mælke/smør-blandingen i og smag til med salt og peber.
- 6 Servér rødbedebøffer med kartoffelpure og pæresalat.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Svovdioxid, Valnødder

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:	4.392 kj / 1.050 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	31,3 g
heraf mættede fedtsyrer	12,5 g
Kulhydrat	156,1 g
heraf sukkerarter	35,0 g
Protein	35,9 g
Salt	3,1 g
Kostfibre	15,3 g