



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Fransk oksegryde med estragon og bulgur

Det skal du bruge

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

- 175 g bulgur
- 2 stk gulerødder
- ½ stk løg
- ½ stk grøn peber
- 300 (450)* g hakket oksekød
- 1 fed hvidløg
- 1½ spsk tomatpuré
- ½ spsk rød balsamico
- ½ dl madlavningsfløde
- ½ pose hønsebouillon
- 1 drys estragon
- ½ spsk sennep

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Kog bulgur i 3½ dl vand med lidt salt i ca. 12 min. under låg. Sluk og lad dem trække mens du laver resten af retten.
- 2 Skræl gulerødderne og skær halvdelen i tern. Riv resten groft og læg dem i en skål. Skræl løg og hak det fint. Fjern kerner fra peberfrugt og skær i tern.
- 3 Varm en gryde op med lidt olivenolie. Steg oksekødet i ca. 5 min. Tilsæt løg, gulerodstern, peberfrugt og presset hvidløg. Steg videre i 2 min.
- 4 Tilføj tomatpuré og eddike og kom 1½ dl vand i lidt ad gangen. Tilsæt fløde, bouillon, ½ tsk sukker, hakket estragon, salt og peber. Kog i ca. 5 min. og smag til sidst til med sennep.
- 5 Servér gryderetten med bulgur og revede gulerødder.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Selleri, 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:	2.770 kj / 662 kcal (3.288 kj / 786 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	22,3 (29,6)* g
heraf mættede fedtsyrer	5,1 (7,2)* g
Kulhydrat	70,5 g
heraf sukkerarter	15,6 g
Protein	44,8 (59,4)* g
Salt	2,6 (2,7)* g
Kostfibre	15,2 g