



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

The Stoemp, Belgisk egnsret - Grove pølser med grov mos

Det skal du bruge

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

2 stk bagekartofler
2 stk gulerødder
¾ fed hvidløg
75 g babyspinat
2 stk skalotteløg
4 (6)* stk grove grillpølser
½ pose grøntsagsbouillon
1 spsk sennep
½ tsk muskatnødpulver
4 tsk ketchup

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Skræl kartofler og gulerødder og skær dem i mindre stykker. Pil hvidløg. Kog kartofler, gulerødder og hvidløg i vand så det dækker ca. 20 min. til det er helt mørt.
- 2 Skyl spinaten. Smelt lidt smør eller olie i en lille gryde og tilføj spinat og lad det simre 1-2 min. Sæt til side til senere.
- 3 Pil løgene og hak dem fint. Opløs bouillon i 2 dl kogende vand.
- 4 Steg pølserne ved middel varme i lidt fedtstof på en slip-let pande ca. 12 min. Vend dem jævnligt. Tag dem af panden og hold dem lune. Vask ikke panden.
- 5 Varm lidt fedtstof og kom løgene på panden og lad dem stege uden at de tager for meget farve ved middel varme 1-2 min. Tilsæt bouillon og lad simre 3-4 min. Tilsæt sennep og smag til med salt og peber.
- 6 Hæld vandet fra kartofler og gulerødder, behold hvidløget i og mos det hele groft. Tilsæt 1 spsk smør eller olie og smag til med muskat, salt og peber. Tilsæt spinaten og vend det hele godt sammen.
- 7 Servér de stegte pølser med mos, løgsauce og sennep og ketchup.

Allergener

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: 4.238 kJ / 1.013 kcal
(5.349 kJ / 1.278 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt	58,0 (81,0)* g
heraf mættede fedtsyrer	20,0 (29,4)* g
Kulhydrat	87,3 (89,9)* g
heraf sukkerarter	16,6 (17,2)* g
Protein	35,5 (47,5)* g
Salt	5,5 (6,8)* g
Kostfibre	10,3 g