



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Klassiske frikadeller med bagte rødbeder

Det skal du bruge

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

400 g kartofler
300 (450)* g hakket gris & kalv
½ stk løg
1 bæger pasteuriseret æg
2 stk rødbeder
1 spsk saucejævner
2½ dl piskefløde
½ pose grøntsagsbouillon
1 tsk kulør
2 stk drueagurker

Du skal selv have:

Mel, Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft). Kog kartoflerne i rigeligt lertsaltet vand i ca. 20 min.
- 2 Fars: Skræl og riv løg groft. Rør kødet med lidt salt og peber. Tilsæt løget, æg, 1 spsk mel, ½ dl vand, og rør det godt sammen.
- 3 Skræl rødbeder og skær i tynde både. Læg dem på en bageplade med bagepapir og vend med lidt olie, salt og peber. Bag i ovnen ca. 20 min. så de stadig har lidt bid.
- 4 Frikadeller: Varm en pande op med lidt olie. Form farsen til 4 frikadeller pr. person med en spiseske. Brun frikadellerne ca. 2 min. på hver side. Skru ned til middel varme og steg ca. 4 min. mere på hver side til de er gennemstegte. Læg på et fad og hold dem lune.
- 5 Sauce: Kom fløde på panden fra frikadellerne og lad det koge op. Tilsæt bouillon og saucejævner lidt ad gangen, under omrøring, til den ønskede konsistens. Kog saucen ca. 3-4 min og kom lidt kulør i, så den bliver lysebrun. Smag til med salt og peber.
- 6 Servér frikadellerne med sauce, kartofler, bagte rødbeder og surt.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Selleri, Sennep

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: 4.295 kJ / 1.027 kcal
(4.802 kJ / 1.148 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 66,9 (74,3)* g
heraf mættede fedtsyrer 36,7 (39,1)* g

Kulhydrat 63,6 (62,1)* g
heraf sukkerarter 25,9 (25,3)* g

Protein 42,6 (57,6)* g

Salt 5,1 (5,2)* g

Kostfibre 6,0 g