



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

# Hakkebøf med stegt spidskål, kartoffelmos og tyttebær

## Det skal du bruge

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

2 stk bagekartofler  
¼ dl rasp  
½+½ dl letmælk  
300 (450)\* g hakket oksekød  
1 stk løg  
200 g snittet spidskål  
½ tsk timian  
75 g tyttebærsyltetøj

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Smør, Sukker

## Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 175°C.
- 2 Skræl kartofler og skær dem i mindre stykker. Kog dem i letsaltet vand til de er møre.
- 3 Bland rasp og ½ dl mælk i en skål og lad stå i 1 min. Kom oksekød, salt og peber i og rør det godt sammen.
- 4 Varm en stegepande op med lidt olie. Form farsen til 2 (3)\* bøffer og brun dem af ved høj varme på begge sider. Kom dem i et ovnfast fad og bag dem 10-14 min. til de er færdige (kernetemperatur 75°C).
- 5 Pil løg og skær i skiver. Varm en stegepande op med lidt olie. Steg løg og spidskål i 2-3 min. Krydr med timian, ½ tsk sukker og lidt salt. Steg videre i nogle min. til kålen er mør. Læg det i fadet sammen med bøfferne.
- 6 Varm mælk og ½ spsk smør i en kasserolle. Hæld vandet fra kartoflerne og mos dem med et piskeris. Tilsæt mælken lidt ad gangen og smag til med salt og peber.
- 7 Servér hakkebøfferne med spidskål, kartoffelmos og tyttebærsyltetøj.

## Allergener

Gluten, Hvede, 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: 3.227 kJ / 771 kcal  
(3.745 kJ / 895 kcal)\*

Indhold Pr. portion \*(2+)

Fedt 23,1 (30,3)\* g  
heraf mættede fedtsyrer 7,2 (9,3)\* g

Kulhydrat 97,9 g  
heraf sukkerarter 28,5 g

Protein 43,0 (57,6)\* g

Salt 1,8 (1,9)\* g

Kostfibre 8,6 g