



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Karbonader med stuvede grøntsager og kartofler

Det skal du bruge

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

400 g kartofler
2 stk gulerødder
100 g sukkerærter
300 (450)* g hakket gris & kalv
¾ dl rasp
1 drys kruspersille

Du skal selv have:

Mel, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Kog kartoflerne i letsaltet vand i 15 min.
- 2 Skræl gulerødder og skær i 1 cm tern. Skær slikærterne i mindre stykker. Kog gulerødderne i 2 dl vand i 4 min. Tilsæt ærterne og kog yderligere 1 min.
- 3 Form kødet til 2 (3)* karbonader ca. 1½ cm høje. Bland rasp med salt og peber på en tallerken.
- 4 Tænd for en pande ved høj varme og tilsæt fedtstof. Vend karbonaderne i rasp. Brun dem 1 min. på hver side. Skru ned til middel varme og steg færdige ca. 4-5 min. på hver side til de er gennemstegte.
- 5 Tag grøntsagerne op af vandet og læg dem i en skål. Lad vandet blive i gryden, det skal bruges i sovsen. Skyl og hak persille.
- 6 Rør 10 g smeltet smør/flydende margarine godt sammen med 1 spsk mel og tilsæt det til kogevandet. Kog op og kog ca. 2 min. Tilsæt grøntsagerne igen. Smag til med salt og peber og drys med hakket persille.
- 7 Servér karbonaderne med kartofler og stuet grønt.

Allergener

Gluten, Hvede, 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: 2.579 kJ / 616 kcal
(3.334 kJ / 797 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 29,2 (41,3)* g
heraf mættede fedtsyrer 8,9 (11,6)* g

Kulhydrat 49,9 (52,4)* g
heraf sukkerarter 10,1 g

Protein 38,5 (53,8)* g

Salt 1,5 (1,7)* g

Kostfibre 7,8 (7,9)* g