



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Græsk hakkebøf med patatas bravas og tomatsalat

Det skal du bruge

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

- 400 g kartofler
- 1 tsk røget paprika
- 300 (450)* g hakket oksekød
- 1 spsk græsk krydderiblanding
- ½ stk rødløg
- 1 stk tomat
- 50 g salatost i kryddermarinade
- ½ pakke basilikum, frisk
- ½ spsk oregano
- 1 pakke aioli

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft).
- 2 **Patatas bravas:** Del kartoflerne i halve og kom dem på en bageplade med bagepapir. Vend godt rundt med ½ spsk olivenolie, røget paprika, salt og peber. Bag i ovnen i 15-20 min.
- 3 **Hakkebøf:** Kom kødet i en skål, rør det med græsk krydderi og form til bøffer. Brun hurtigt bøfferne ved høj varme på en stegepande med lidt olie. Steg dem færdige 5-6 min. på hver side ved middelvarme. Krydr med salt og peber.
- 4 **Tomatsalat:** Pil løg og skær i tynde skiver. Skyl tomat og skær i skiver. Bland begge dele og smuldr salatost let henover. Riv eller skær basilikum og kom ved. Tilsæt oregano, salt, peber og lidt marinade fra osten (eller olivenolie) og vend sammen.
- 5 **Anret:** Servér hakkebøf med tomatsalat og patatas bravas med aioli til at dyppe i.

Allergener

Æg, 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:	3.225 kJ / 771 kcal (3.737 kJ / 893 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	51,3 (58,5)* g
heraf mættede fedtsyrer	9,4 (11,5)* g
Kulhydrat	39,2 (39,0)* g
heraf sukkerarter	6,7 g
Protein	38,2 (52,6)* g
Salt	3,1 (3,2)* g
Kostfibre	5,2 (5,1)* g