



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 2+. De varer, der kun er angivet med én mængde, gælder for både 2 personer og 2+ personer.*

400 g kartofler
2 stk gulerødder
100 g slikærter
300 (450)* g hakket svin/kalv
40 g 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 stuvet grønt.

Tips:

Frys kødet ned, hvis du ikke kan nå at lave retten senest dagen efter levering.

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 heraf mættede fedtsyrer	29,2 (41,3)* g 8,9 (11,6)* g
Kulhydrat heraf sukkerarter	49,9 (52,4)* g 10,1 g
Protein	38,5 (53,8)* g
Salt	1,5 (1,7)* g
Kostfibre	7,8 (7,9)* g