



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Myntefrikadeller med melonsalat

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.*

- 1/2 stk melon
- 75 g rucola salat
- 1/2 stk appelsin
- 1 drys mynte
- 300 (450)* g hakket svin/kalv
- 1 1/2 spsk græskarkerner
- 2 stk brød

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft). Du kan også lune brødet på en brødrister, så skal du ikke tænde ovnen.
- 2 Fjern skallen fra melonen og skær melonkødet i tern. Skyl rucola og lad den dryppe af. Smag saften af 1/2 appelsin til med lidt salt og peber. Bland melon og rucola i en skål og vend appelsinsaften i blandingen.
- 3 Skyl, tør og hak mynte. Tag lidt fra og drys på salaten. Rør kødet med 1/2 (3/4)* tsk salt og kom herefter 2 (3)* spsk vand, hakket mynte og 1/4 (1/2)* tsk peber i. Form farsen med en lille ske til 8 (12)* kugler, som trykkes lidt flade. Varm 1/2 (1)* spsk olie på en pande ved god varme. Brun frikadellerne ca. 1 min. på hver side. Skru ned til middelvarme og steg dem ca. 3 min. på hver side.
- 4 Rist græskarkerner på en tør pande og drys dem over salaten. Sæt brødet i ovnen eller lun det på en brødrister ca. 6 min. Servér myntefrikadellerne med melonsalat og lunt brød.

Tips:

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

Allergener

Havre, Hvede

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:	2.982 kj / 713 kcal (3.526 kj / 843 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	28,2 (35,7)* g
heraf mættede fedtsyrer	7,4 (9,8)* g
Kulhydrat	69,0 (69,5)* g
heraf sukkerarter	23,7 g
Protein	45,7 (60,8)* g
Salt	3,4 (5,3)* g
Kostfibre	7,0 (7,1)* g