



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Steaksandwich med gulerodsfritter

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.*

300 (450)* g oksetykstegsfilet i tynde skiver
100 g salatmix toscana
3 stk gulerødder
2 stk burgerboller
2 stk drueagurker
2 spsk mayonnaise
½ spsk sennep

Du skal selv have:

Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Tænd grillen TIP: Du kan også tilberede på en pande. Krydr kødet med salt og peber.
- 2 Brun kødet på direkte varme på begge sider. Steg derefter videre ved middel varme 2-3 min på hver side afhængig af tykkelsen.
- 3 Tag kødet af grillen og stil det til side til resten er klar. Har du stegt på en pande, så gem den til senere brug uden at vaske den af.
- 4 Skræl gulerødder og skær dem i 1x5 cm stave. Læg dem i en foliebakke med en klat smør eller olie, krydr med salt og peber og grill dem ved direkte varme 4-5 min. Vend dem undervejs. Alternativt steg dem på panden fra kødet. TIP: Du kan også servere gulerodsstaverne rå.
- 5 Flæk bollerne og rist på grillen eller brødrister på begge sider.
- 6 Skær drueagurkerne i tynde skiver på langs. Skyl og tør salaten. Bland 2 spsk mayonnaise med ½ spsk sennep til dressing
- 7 Saml steak sandwichen: Smør bollerne med dressing, læg salat på underdelen og fordel skiver af kød på salaten. Top med skiver af drueagurk og luk med den anden halvdel af bollen. Servér med gulerodsfritter.

Allergener

Æg, Byg, Hvede, Laktose, Mælk, Rug, Sennep, Svovldioxid

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:	2.640 kJ / 631 kcal (3.476 kJ / 831 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt heraf mættede fedtsyrer	24,1 (38,9)* g 6,5 (8,7)* g
Kulhydrat heraf sukkerarter	58,6 (58,8)* g 19,7 (19,9)* g
Protein	44,9 (61,4)* g
Salt	2,6 (2,8)* g
Kostfibre	8,7 g