



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Mørbradbøffer med bløde løg

Det skal du bruge

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

400 g kartofler
300 (450)* g svinemørbrad
1½ stk løg
½ pose grøntsagsbouillon
2 dl letmælk
½ pose majsstivelse
1 stk hjertesalat

Du skal selv have:

Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Kog kartoflerne i letsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem. TIP: Kartoflerne kan evt. pilles efter kogning.
- 2 Fjern sølvsenen fra mørbraden. Skær i bøffer ca. 3 cm tykke. Stil hvert stykke på højkant og bank let med en kødhammer. Krydr med salt og peber.
- 3 Pil løg og skær i tynde skiver. Varm ½ spsk smør på en pande og steg løgene lysebrune. Tilsæt 2 spsk vand og lidt salt. Lad løgene stege til vandet er opsuget. Tag løgene af og hold dem varme.
- 4 Varm ½ spsk smør på panden til det bliver gyldent. Brun bøfferne 1 min. på hver side. Skru ned til middel varme og steg 3-4 min. på hver side til de er gennemstegte. Tag af panden og hold varmt.
- 5 Opløs bouillon i mælk på panden og kog det op. Rør majsstivelse med en 1 spsk. vand. Jævn det under omrøring, og lad det koge i 3 min. Smag til med salt og peber.
- 6 Skyl salat. Anret som vist på billedet og servér.

Allergener

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:	2.014 kj / 481 kcal (2.375 kj / 568 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	13,1 (15,5)* g
heraf mættede fedtsyrer	6,5 (7,3)* g
Kulhydrat	48,8 (48,9)* g
heraf sukkerarter	10,9 g
Protein	42,2 (58,0)* g
Salt	2,7 (2,9)* g
Kostfibre	4,8 g