



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Fransk oksegryde med estragon og bulgur

Det skal du bruge

125 g bulgur
3 stk gulerødder
½ stk løg
1 stk grøn peber
½ pakke estragon, frisk
300 g hakket oksekød
1 fed hvidløg
¾ pakke tomatpuré
½ spsk rødvinseddike
½ dl piskefløde
½ pose oksebouillon
½ spsk sennep

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1** **Bulgur:** Kog bulgur som anvist på posen.
- 2** **Grønt:** Skræl gulerødder og skær halvdelen i tern. Riv resten groft og læg dem i en skål. Pil løg og hak det fint. Skyl peberfrugt, fjern kerner og skær i tern. Skyl og hak estragon.
- 3** **Oksegryde:** Varm en gryde op med lidt olivenolie. Steg oksekødet i ca. 5 min. Tilsæt løg, gulerodstern og peberfrugt og pres hvidløg i. Steg videre i 2 min.
- 4** **Oksegryde - fortsat:** Tilføj tomatpuré og eddike og kom 1½ dl vand i lidt ad gangen. Tilsæt estragon, fløde, bouillon, ½ tsk sukker, salt og peber. Kog i ca. 5 min. og smag til sidst til med sennep.
- 5** Servér gryderetten med bulgur og revet gulerod.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, 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:	2.915 kj / 697 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	29,9 g
heraf mættede fedtsyrer	11,0 g
Kulhydrat	66,2 g
heraf sukkerarter	15,9 g
Protein	40,8 g
Salt	1,6 g
Kostfibre	5,2 g