



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Hakkebøf med sennep, sesam, spidskålsslaw og mos

Det skal du bruge

2 stk bagekartofler
2 stk gulerødder
300 g hakket oksekød
2+1 tsk sennep
½ pose sesamfrø
1 dl creme fraiche
1 spsk rødvinseddike
1 spsk honning
1 stk æble
1 stilk bladselleri
125 g snittet spidskål

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Skræl kartofler og gulerødder og skær dem grove stykker. Kog dem møre i usaltet vand ca. 15 min. i en gryde med låg.
- 2** **Hakkebøf:** Form én hakkebøf pr. person. Smør hver af dem med 1 tsk sennep og vend dem i sesamfrø. Varm lidt olie eller smør op på en pande til høj varme. Brun bøfferne hurtigt, skru ned til middel varme og steg færdig 5-6 min. på hver side. Krydr med salt og peber.
- 3** **Dressing:** Rør creme fraiche, sennep, eddike og honning sammen og smag til med salt og peber.
- 4** **Spidskålsslaw:** Skyl æble og bladselleri. Del æble i kvarte, fjern kernehus og snit i mindre stykker. Snit selleri i tynde skiver. Vend det i dressingen sammen med spidskål.
- 5** **Mos:** Hæld vandet fra de kogte kartofler og gulerod. Mos dem til en grov konsistens og smag til med salt og peber. Servér hakkebøffer med mos og spidskålsslaw.

Tips:

Vindruerne, der vises på billedet, er ikke inkluderet i retten, men kan tilføjes efter ønske. Der er bladselleri med til salaten i stedet.

Allergener

Laktose, Mælk, Selleri, Sennep, Sesamfrø, 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:	2.808 kj / 671 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	28,6 g
heraf mættede fedtsyrer	10,3 g
Kulhydrat	64,2 g
heraf sukkerarter	25,9 g
Protein	39,3 g
Salt	2,3 g
Kostfibre	8,6 g