



 2 PORTIONER

 5 DAGES HOLDBARHED

 25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Grove pølser med æblesauté og kartoffelmos

Det skal du bruge

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

1 stk æble
1 stk rød peber
1 stk porre
1 fed hvidløg
1 pose timian
4 (6)* stk grove grillpølser
2 stk bagekartofler
1 pose grøntsagsbouillon
3 spsk sennep

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 250°C (Varmluft).
- 2 **Æblesauté:** Skyl æble, peberfrugt og porre. Fjern kerner fra peberfrugt. Skær æble i både og peberfrugt i strimler. Halvér porre på langs, del i stykker på 3 cm. Pil og pres hvidløg. Kom grøntsagerne i et lille smurt ovnfast fad. Tilsæt timian, 1 tsk olie og lidt salt og peber. Vend rundt, så alt er godt fordelt. Tilsæt 1 dl vand.
- 3 **Pølser:** Prik pølserne grundigt overalt med en kødnål, gaffel eller spidsen af en skarp kniv, så de ikke sprækker under stegningen. Læg dem ovenpå grøntsagerne og sæt fadet midt i ovnen. Steg i ca. 20 min.
- 4 **Kartoffelmos:** Skræl kartofler og skær i grove tern. Kog dem med bouillon og $\frac{3}{4}$ ltr vand ca. 15 min til de er møre. Hæld vandet fra og mos kartoflerne groft med en gaffel sammen med ca. 1 spsk sennep. Smag til med salt og peber.
- 5 Servér æblesauté og kartoffelmos med pølser og resten af sennep til.

Allergener

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: 4.041 kJ / 966 kcal
(4.377 kJ / 1.046 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 51,3 (73,6)* g
heraf mættede fedtsyrer 19,4 (28,7)* g

Kulhydrat 88,2 (50,5)* g
heraf sukkerarter 24,5 (22,3)* g

Protein 37,9 (45,4)* g

Salt 8,7 (9,9)* g

Kostfibre 13,0 (9,8)* g