



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 30 - 40 MIN. TILBEREDNING

# Hakkebøf med stegt spidskål, kartoffelmos og tyttebær

## Det skal du bruge

2 stk bagekartofler  
½ pose rasp  
½+½ dl letmælk  
300 g hakket oksekød  
1 stk løg  
200 g snittet spidskål  
½ pose timian  
1 pakke tyttebærsyltetøj

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Smør, Sukker

## Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 175°C.
- 2 Skræl kartofler og skær dem i mindre stykker. Kog dem i letsaltet vand til de er møre.
- 3 Fars: Bland rasp og halvdelen af mælken i en skål og lad stå i 1 min. Kom oksekød, salt og peber i og rør det godt sammen.
- 4 Hakkebøffer: Varm en stegepande op med lidt olie. Form 1 bøf pr. person af farsen og brun dem af ved høj varme på begge sider. Kom dem i et ovnfast fad og bag dem 10-14 min. til de er gennemstegte (kernetemperatur 75°C).
- 5 Stegt spidskål: Pil løg og skær i skiver. Varm lidt mere olie op på panden. Steg løg og spidskål i 2-3 min. Krydr med timian, ½ tsk sukker og lidt salt. Steg videre i nogle min. til kålen er mør. Læg det i fadet sammen med bøfferne.
- 6 Kartoffelmos: Varm mælk og ½ spsk smør i en kasserolle. Hæld vandet fra kartoflerne og mos dem med et piskeris. Tilsæt mælken lidt ad gangen og smag til med salt og peber.
- 7 Servér hakkebøfferne med spidskål, kartoffelmos og tyttebærsyltetøj.

## Allergener

Gluten, Hvede, 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:	2.578 kj / 616 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	22,4 g
heraf mættede fedtsyrer	7,1 g
Kulhydrat	64,3 g
heraf sukkerarter	20,2 g
Protein	39,4 g
Salt	1,7 g
Kostfibre	5,9 g