



 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