



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

# Hakkebøf med bløde løg og kartofler

## Det skal du bruge

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

400 g kartofler  
2 stk løg  
300 (450)\* g hakket oksekød  
½ pose oksebouillon  
2½ dl madlavningsfløde  
½ pose majsstivelse  
½ tsk kulør  
1 stk broccoli

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1** Kog kartoflerne i letsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem.
- 2** **Bløde løg:** Pil løg og skær i tynde ringe. Steg dem på en stor pande i lidt olie ved middelvarme, så de bliver bløde og tager en smule farve. Vend jævnligt. Læg dem ud i kanten af panden og gør plads til bøfferne.
- 3** **Hakkebøf:** Form kødet til bøffer på ca. 1½ cm tykkelse. Brun dem ved høj varme ca. 1 min på hver side. Skru ned og steg dem færdige ca. 7 min. på hver side. Læg bøfferne i et fad, top med løg og hold varmt.
- 4** **Majsstivelse:** Rør majsstivelsen med en smule koldt vand.
- 5** **Brun sovs:** Opløs bouillon i ½ dl kogende vand. Hæld bouillon på panden og lad det koge op. Tilsæt madlavningsfløde, majsstivelse og lidt kulør og smag til med salt og peber.
- 6** **Broccoli:** Skyl broccoli og del i mindre buketter TIP: Brug gerne stokken på broccolien. Kog i letsaltet vand ca. 4 min.
- 7** Servér hakkebøfferne toppet med bløde løg, kartofler, broccoli og sovs.

## Allergener

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:	2.439 kj / 583 kcal (2.929 kj / 700 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	23,1 (30,3)* g
heraf mættede fedtsyrer	6,2 (8,2)* g
Kulhydrat	53,0 (51,9)* g
heraf sukkerarter	13,6 (12,5)* g
Protein	40,6 (54,8)* g
Salt	1,8 (1,5)* g
Kostfibre	8,4 g