



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Oksepolpette med aubergine, bagte kartofler og jordskokker med salsa verde

Det skal du bruge

1 stk bagekartoffel
1 pakke jordskokker
1 tsk rosmarin
1 stk aubergine
1 fed hvidløg
½ pakke mynte, frisk
300 g hakket oksekød
½ pose rasp
1 bæger pasteuriseret æg
1 pakke bredbladet persille
2 spsk æbleeddike
2 spsk dijon sennep

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 225°C (Varmluft).
- 2 **Kartofler og jordskokker:** Skyl og skrub kartoffel og jordskokker. Skær dem i både og vend dem med lidt olivenolie, rosmarin, salt og peber. Fordel det jævnt på en bageplade med bagepapir og bag det i 15-20 min.
- 3 **Polpette med aubergine:** Skyl og skær aubergine i små tern. Kog dem i en gryde med letsaltet vand, der lige dækker dem i 4 min. under låg. Dræn dem og skyl i koldt vand. Pres dem fri for væde. Pil og pres hvidløg. Hak mynten fint. Rør det hele sammen med oksekød, rasp, æg, lidt salt og peber. Varm en stegepande op til middelhøj varme med lidt olie. Form 4-5 små kødboller pr. person og steg dem 6-8 min. **på begge sider. Hver side eller i alt?**
- 4 **Salsa verde:** Skyl persille og kom det i en stavblenderkop. Tilføj æbleeddike, sennep og samme mængde vand og olivenolie. Blend det glat med en stavblender. Smag til med salt og peber.
- 5 **Servér:** Kom salsa verde over polpetterne og spis bagte kartofler og jordskokker til.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, 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:	2.834 kj / 677 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	35,3 g
heraf mættede fedtsyrer	7,0 g
Kulhydrat	49,2 g
heraf sukkerarter	9,1 g
Protein	40,7 g
Salt	2,3 g
Kostfibre	11,0 g