



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 30 - 40 MIN. TILBEREDNING



# Mørbrad med glaserede rødløg og jordskokker

## Det skal du bruge

300 g svinemørbrad  
3 skiver bacon  
1 pakke jordskokker  
1½ dl sødmælk  
¼ pose majsstivelse  
¼ stk citron  
½ pose grøntsagsbouillon  
2 stk rødløg  
1 spsk rødvinseddike  
½ pakke kruspersille  
125 g couscous

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2** **Mørbrad:** Afpuds mørbraden for fedt og sener. Svøb bacon omkring og brun af på alle sider på en tør pande. Læg den i et ovnfast fad og kom i ovnen i ca. 12 min. Hvis der bruges stegetermometer skal kernetemperaturen være 65-70°C.
- 3** **Stuede jordskokker:** Vask jordskokkerne grundigt og skær i tynde skiver. Kog dem møre i mælk ca. 12-14 min. Rør majsstivelsen med en smule koldt vand. Jævn derefter stuvningen med majsstivelse til ønsket konsistens. Smag til med salt, peber og citronsaft.
- 4** **Glaserede rødløg:** Opløs bouillon i 1 dl kogende vand. Pil rødløgene, skær dem i både og brun dem i ½ spsk olie i en gryde. Tilsæt rødvinseddike og lad det koge helt ind. Tilføj efter et par min. 1 spsk sukker og bouillon. Kog til væden er fordampet.
- 5** **Couscous:** Skyl og hak persillen fint. Kog 1½ dl vand og hæld langsomt couscous i. Rør rundt og kog 2 min. Sluk og lad det trække et par min. Løsn med en gaffel og tilsæt persille, lidt salt og peber.
- 6** Skær mørbrad i tykke skiver og anret med couscous, glaserede rødløg og jordskokker.

## Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, 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: 3.062 kj / 732 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 23,6 g  
heraf mættede fedtsyrer 8,2 g

Kulhydrat 78,4 g  
heraf sukkerarter 12,6 g

Protein 51,5 g

Salt 3,9 g

Kostfibre 7,6 g