



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Frankensteins hakkebøffer med bagt græskar og rodfrugtmos

Det skal du bruge

1 stk bagekartoffel
1 stk gulerod
1 stk pastinak
½ stk butternut græskar
1 fed hvidløg
½ tsk chiliflager
½ pose timian
300 g hakket oksekød
1 stk løg
½ spsk rødvinseddike
1 pose saltede mandler
½ pakke bredbladet persille

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt, Smør, Sukker

Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2** **Rodfrugtmos:** Skræl kartoffel, gulerod og pastinak og skær i små stykker. Kog i vand uden salt ca. 15-20 min.
- 3** **Bagt græskar:** Skyl og skær top og bund af græskaret og del på langs. Skrab kernerne ud med en ske og skær græskaret i grove tern. Kom dem på en bageplade med bagepapir. Pres hvidløg i en skål og bland det med ½ spsk olivenolie, chili, timian, salt og peber. Hæld det hele over græskaret og bland godt rundt. Fordel stykkerne jævnt på pladen og bag ca. 20 min. Vend dem undervejs.
- 4** **Hakkebøf med løg:** Varm en stegepande op til høj varme med smør eller olie. Form 1 hakkebøf pr. person. Brun bøfferne hurtigt på panden, skru ned til middelvarme og steg dem færdige 5-6 min. på hver side. Krydr med salt og peber og tag bøfferne af. Pil løg og skær i skiver. Steg dem på samme pande ved middelvarme 4-5 min. Tilsæt eddike, ½ spsk sukker og ½ spsk vand og kog det ca. 2 min.
- 5** **Rodfrugtmos - fortsat:** Hæld kogevandet fra rodfrugterne, men gem ½ dl. Mos med et piskeris og tilsæt 1 spsk smør og evt. kogevand til den ønskede konsistens. Smag til med salt og peber.
- 6** **Anret:** Hak mandlerne groft og drys dem over græskaret. Skyl og hak persillen groft. Top hakkebøfferne med bløde løg og server med bagt græskar og rodfrugtmos drysset med persille.

Tips:

Du behøver skære skrællen af græskaret. Den bliver blød og kan spises, når den bages.

Allergener

Laktose, Mælk, Nødder, 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:	3.108 kj / 743 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	33,2 g
heraf mættede fedtsyrer	9,4 g
Kulhydrat	71,4 g
heraf sukkerarter	19,9 g
Protein	39,5 g
Salt	1,3 g
Kostfibre	11,6 g