



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Medisterpølse med stuvet kål og grov mos

Det skal du bruge

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

2 stk bagekartofler
2 (3)* stk medisterpølser
1/2 stk spidskål
3/4 stk løg
1 dl piskefløde
2 tsk sennep

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1** Skræl kartoflerne og skær i mindre stykker. Kog møre i rigeligt vand ca. 15 min.
- 2** **Medisterpølse:** Varm olie op på en pande ved god varme. Brun medisterpølsen 1 min. på hver side, skru ned til middel varme og steg ca. 7-8 min. Vend jævnligt.
- 3** **Stuvet spidskål:** Fjern kålens yderste blade og stokken. Snit kålen groft. Pil løg og skær i tern. Kom løg, kål og 1 dl vand i en gryde ved god varme. Start med låg og bring i kog. Tag låget af efter 1 min. og kog videre uden låg. Vend jævnligt i kålen til den er mør og der kun er lidt væske tilbage. Tilsæt fløde og kog igennem. Smag til med salt og peber.
- 4** **Grov kartoffelmos:** Hæld vandet fra kartoflerne. Mos dem, tilsæt 1 spsk smør og smag til med salt og peber.
- 5** Servér medisterpølsen med grov mos, stuvet kål og sennep.

Allergener

Laktose, Mælk, 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: 3.536 kJ / 845 kcal
(4.203 kJ / 1.004 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 56,7 (69,4)* g
heraf mættede fedtsyrer 28,3 (33,4)* g

Kulhydrat 55,3 (57,5)* g
heraf sukkerarter 7,3 (8,0)* g

Protein 28,4 (37,3)* g

Salt 3,3 (4,4)* g

Kostfibre 7,4 g