



 2 PORTIONER

 5 DAGES HOLDBARHED

 30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Hakkebøf med stegt spidskål, kartoffelmos og tyttebær

Det skal du bruge

2 stk bagekartofler
½ pose rasp
½+½ dl letmælk
300 g hakket oksekød
1 stk løg
½ stk spidskål
½ pose timian
1 pakke tyttebærsyltetøj

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Smør, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 175°C.
- 2 Skræl kartofler og skær dem i mindre stykker. Kog dem i letsaltet vand til de er møre.
- 3 Fars: Bland rasp og halvdelen af mælken i en skål og lad stå i 1 min. Kom oksekød, salt og peber i og rør det godt sammen.
- 4 Hakkebøffer: Varm en stegepande op med lidt olie. Form 1 bøf pr. person af farsen og brun dem af ved høj varme på begge sider. Kom dem i et ovnfast fad og bag dem 10-14 min. til de er gennemstegte (kernetemperatur 75°C).
- 5 Stegt spidskål: Pil løg og skær i skiver. Tag yderbladene af spidskålet og skær det i tynde strimler. Varm lidt mere olie op på panden. Steg løg og spidskål i 2-3 min. Krydr med timian, lidt sukker og salt. Steg videre i nogle min. til kålen er mør. Læg det i fadet sammen med bøfferne.
- 6 Kartoffelmos: Varm mælk og ½ spsk smør i en kasserolle. Hæld vandet fra kartoflerne og mos dem med et piskeris. Tilsæt mælken lidt ad gangen og smag til med salt og peber.
- 7 Servér hakkebøfferne med spidskål, kartoffelmos og tyttebærsyltetøj.

Allergener

Gluten, Hvede, 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: 2.688 kj / 643 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 22,3 g
heraf mættede fedtsyrer 7,1 g

Kulhydrat 69,9 g
heraf sukkerarter 21,7 g

Protein 40,5 g

Salt 1,7 g

Kostfibre 7,6 g