



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 30 - 40 MIN. TILBEREDNING

# Mørbradbøffer med bløde løg

## Det skal du bruge

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

400 g kartofler  
300 (450)\* g svinemørbrad  
1½ stk løg  
½ pose grøntsagsbouillon  
2 dl letmælk  
½ pose majsstivelse  
1 stk hjertesalat

## Du skal selv have:

Peber, Salt, Smør

## Fremgangsmåde

- 1 Kog kartoflerne i letsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem. TIP: Kartofflerne kan evt. pilles efter kogning.
- 2 Fjern sølvsenen fra mørbraden. Skær i bøffer ca. 3 cm tykke. Stil hvert stykke på højkant og bank let med en kødhammer. Krydr med salt og peber.
- 3 Pil løg og skær i tynde skiver. Varm 1½ spsk smør på en pande og steg løgene lysebrune. Tilsæt 2 spsk vand og lidt salt. Lad løgene stege til vandet er opsuget. Tag løgene af og hold dem varme.
- 4 Varm 1 spsk smør på panden til det bliver gyldent. Brun bøfferne 1 min. på hver side. Skru ned til middel varme og steg 3-4 min. på hver side til de er gennemstegte. Tag af panden og hold varmt.
- 5 Opløs bouillon i mælk på panden og kog det op. Rør majsstivelse med en 1 spsk vand. Jævn det under omrøring, og lad det koge i 3 min. Smag til med salt og peber.
- 6 Skyl salat. Anret som vist på billedet og servér.

## Allergener

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: 2.340 kj / 559 kcal  
(2.701 kj / 646 kcal)\*

Indhold Pr. portion \*(2+)

Fedt 22,6 (25,1)\* g  
heraf mættede fedtsyrer 12,9 (13,7)\* g

Kulhydrat 47,5 (47,6)\* g  
heraf sukkerarter 11,0 g

Protein 41,4 (57,3)\* g

Salt 2,8 (3,0)\* g

Kostfibre 4,4 g