



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 sødmælk
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: 2.414 kj / 577 kcal
(2.775 kj / 663 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 24,6 (27,1)* g
heraf mættede fedtsyrer 14,1 (14,9)* g

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

Protein 41,3 (57,2)* g

Salt 2,8 (3,0)* g

Kostfibre 4,4 g