



 2 PORTIONER

 5 DAGES HOLDBARHED

 25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Hakkebøf med bløde løg og kartofler

Det skal du bruge

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

400 g kartofler
2 stk løg
300 (450)* g hakket oksekød
½ pose oksebouillon
2½ dl madlavningsfløde
½ pose majsstivelse
½ tsk kulør
1 stk broccoli

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Kog kartoflerne i letsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem.
- 2** **Bløde løg:** Pil løg og skær i tynde ringe. Steg dem på en stor pande i lidt olie ved middelvarme, så de bliver bløde og tager en smule farve. Vend jævnligt. Læg dem ud i kanten af panden og gør plads til bøfferne.
- 3** **Hakkebøf:** Form kødet til bøffer på ca. 1½ cm tykkelse. Brun dem ved høj varme ca. 1 min på hver side. Skru ned og steg dem færdige ca. 7 min. på hver side. Læg bøfferne i et fad, top med løg og hold varmt.
- 4** **Majsstivelse:** Rør majsstivelsen med en smule koldt vand.
- 5** **Brun sovs:** Opløs bouillon i ½ dl kogende vand. Hæld bouillon på panden og lad det koge op. Tilsæt madlavningsfløde, majsstivelse og lidt kulør og smag til med salt og peber.
- 6** **Broccoli:** Skyl broccoli og del i mindre buketter TIP: Brug gerne stokken på broccolien. Kog i letsaltet vand ca. 4 min.
- 7** Servér hakkebøfferne toppet med bløde løg, kartofler, broccoli og sovs.

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:	2.439 kj / 583 kcal (2.929 kj / 700 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	23,1 (30,3)* g
heraf mættede fedtsyrer	6,2 (8,2)* g
Kulhydrat	53,0 (51,9)* g
heraf sukkerarter	13,6 (12,5)* g
Protein	40,6 (54,8)* g
Salt	1,8 (1,5)* g
Kostfibre	8,4 g