



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Mørbrad med glaserede rødløg og jordskokker

Det skal du bruge

300 g svinemørbrad
3 skiver bacon
1 pakke jordskokker
1½ dl sødmælk
¼ pose majsstivelse
¼ stk citron
½ pose grøntsagsbouillon
2 stk rødløg
1 spsk rødvinseddike
½ pakke kruspersille
125 g couscous

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2** **Mørbrad:** Afpuds mørbraden for fedt og sener. Svøb bacon omkring og brun af på alle sider på en tør pande. Læg den i et ovnfast fad og kom i ovnen i ca. 12 min. Hvis der bruges stegetermometer skal kernetemperaturen være 65-70°C.
- 3** **Stuede jordskokker:** Vask jordskokkerne grundigt og skær i tynde skiver. Kog dem møre i mælk ca. 12-14 min. Rør majsstivelsen med en smule koldt vand. Jævn derefter stuvningen med majsstivelse til ønsket konsistens. Smag til med salt, peber og citronsaft.
- 4** **Glaserede rødløg:** Opløs bouillon i 1 dl kogende vand. Pil rødløgene, skær dem i både og brun dem i ½ spsk olie i en gryde. Tilsæt rødvinseddike og lad det koge helt ind. Tilføj efter et par min. 1 spsk sukker og bouillon. Kog til væden er fordampet.
- 5** **Couscous:** Skyl og hak persillen fint. Kog 1½ dl vand og hæld langsomt couscous i. Rør rundt og kog 2 min. Sluk og lad det trække et par min. Løsn med en gaffel og tilsæt persille, lidt salt og peber.
- 6** Skær mørbrad i tykke skiver og anret med couscous, glaserede rødløg og jordskokker.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, 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: 3.062 kj / 732 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 23,6 g
heraf mættede fedtsyrer 8,2 g

Kulhydrat 78,4 g
heraf sukkerarter 12,6 g

Protein 51,5 g

Salt 3,9 g

Kostfibre 7,6 g