



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Oksegryde med basmatiris

Det skal du bruge

135 g basmatiris
½ stk løg
1 stk gulerod
1 stk rød peber
125 g champignoner
275 g strimler af oksekød
1 pose oksebouillon
1 dl creme fraiche
½ pakke bredbladet persille

Du skal selv have:

Mel, Olie, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1** **Ris:** Kog risene som anvist på posen.
- 2** **Grøntsager:** Pil løg og hak groft. Skræl gulerødder og skær i skiver. Skyl, rens og skær peberfrugt i tern. Børst evt. jordrester af svampene og skær dem i kvarte.
- 3** **Oksestrimler:** Varm en stegepande op til høj varme og tilsæt lidt olie. Steg kødet i 2-3 min. uden at røre i det, til det har fået stegeskorpe. Vend kødet og steg det yderligere 2-3 min. Krydr med salt og peber. Steg gerne kødet i to omgange, så det bliver stegt og ikke kogt. Læg kødet over på en tallerken sammen med stegeskyen.
- 4** **Oksegryde:** Kom lidt ny olie og ½ spsk smør på den varme stegepande. Steg grøntsagerne i 4-5 min. Varm imens en gryde op til middelvarme. Flyt grøntsagerne over i gryden og bland bouillon og 1 spsk hvedemel i. Tilsæt 2 dl vand lidt ad gangen under omrøring og bring det i kog. Lad det simre ca. 5 min. Kom kødet og creme fraiche i gryden lige før servering og vend det sammen. Smag til med salt og peber.
- 5** **Servering:** Skyl og hak persille. Drys den over oksegryden og server med ris til.

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:	2.710 kj / 648 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	20,4 g
heraf mættede fedtsyrer	10,2 g
Kulhydrat	73,1 g
heraf sukkerarter	12,6 g
Protein	43,0 g
Salt	1,9 g
Kostfibre	5,2 g