



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



35 - 45 MIN. TILBEREDNING

# Mørbradgryde med ris

## Det skal du bruge

1 stk skoleagurk  
3 spsk hvidvinseddike  
300 g svinemørbrad  
135 g basmatiris  
125 g champignoner  
½ stk løg  
150 g bacon  
1 dåse hakkede tomater

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

## Fremgangsmåde

- 1** Agurkesalat: Skær agurk i tynde skiver. Bland vineddike, ½ dl sukker, ½ tsk salt og peber og hæld over agurkeskiverne. Vend rundt og lad det trække til retten er klar.
- 2** Mørbrad: Fjern sølvsene og afpuds mørbraden. Skær den i 2 cm tykke skiver og bank dem let, så de bliver ca. 1 cm.
- 3** Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 4** Mørbradgryde: Rengør champignon og skær i skiver. Pil og hak løg. Svits bacon og løg i en gryde. Tilsæt champignon og steg videre et par min. Kom det på en tallerken.
- 5** Mørbradgryde, fortsættelse: Brun mørbrad i gryden 1 min. på hver side ved god varme. Krydr med salt og peber og tilsæt ½ dl vand. Kom løg, bacon og champignon tilbage i gryden og tilføj tomat. Lad det koge ved svag varme ca. 12 min. under låg. Smag til med salt og peber.
- 6** Servering: Servér mørbradgryden med friskkogte ris og agurkesalat.

## Allergener

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: 3.210 kj / 767 kcal

Indhold	Pr. portion
Fedt	30,0 g
heraf mættede fedtsyrer	10,0 g
Kulhydrat	71,1 g
heraf sukkerarter	13,8 g
Protein	53,2 g
Salt	3,3 g
Kostfibre	4,9 g