



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 MIN. TILBEREDNING

# Hakkebøf med bløde løg og kartoffelmos

## Det skal du bruge

*\*Tallet i parentes er til dig, der har bestilt 2+. De varer, der kun er angivet med én mængde, gælder for både 2 personer og 2+ personer.*

3 stk bagekartofler  
2 stk løg  
300 (450)\* g hakket oksekød  
½ terning bouillon okse  
½ tsk kulør  
1 dl madlavningsfløde  
½ stk broccoli  
1 dl letmælk

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Skræl kartoflerne, skær i store tern (ca. 3x3 cm) og kog i rigeligt vand uden salt i ca. 15 min.
- 2 Pil løg, skær i tynde ringe. Steg på en stor pande i lidt olie på 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 Form kødet til 2 (3)\* bøffer på ca. 1½ cm tykkelse og steg dem i lidt olie. Brun ved høj varme ca. 1 min på hver side. Skru ned og steg dem færdige ca. 7 min. på hver side. Kog vand til bouillon og opløs ½ terning i 2 dl vand.
- 4 Læg bøfferne i et fad, top med løg og hold varmt. Hæld bouillon på panden, lad det koge op. Tilsæt lidt kulør og 1 dl madlavningsfløde, smag til med salt og peber.
- 5 Skyl broccoli, del i mindre buketter. TIP: Brug gerne stokken på broccolien. Kog i letsaltet vand ca. 4 min.
- 6 Hæld vandet fra kartoflerne. Mos dem med piskeris, med 1 dl mælk og smag til med salt og peber.
- 7 Servér hakkebøfferne toppet med bløde løg, kartoffelmos, broccoli og sovs.

## Allergener

Gluten, Mælk, Sennep

## 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: 3.462 kJ / 827 kcal  
(3.979 kJ / 951 kcal)\*

Indhold Pr. portion \*(2+)

Fedt 24,0 (31,3)\* g  
heraf mættede fedtsyrer 7,9 (10,0)\* g

Kulhydrat 104,4 g  
heraf sukkerarter 21,6 g

Protein 48,4 (63,0)\* g

Salt 2,5 (2,6)\* g

Kostfibre 13,4 g