



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Smagfulde krebinetter med cremet grønt

Det skal du bruge

1 spsk soltørrede tomater
300 g hakket svin/kalv
400 g kartofler
40 g rasp
3 stk gulerødder
75 g sukkerærter
175 g pastinak/persillerod
1 dl yoghurt naturel
1/3 stk hvidløg solo
1 drys purløg

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Hak soltørrede tomater fint og bland dem grundigt med kødet i en skål. Form en stor, flad krebinet pr. person og hak dem let med en kniv i overfladen.
- 2 Kog kartoflerne i letsaltet vand i 15-18 min. til de slipper, når man stikker i dem.
- 3 Bland rasp sammen med 1/2 tsk salt og lidt peber på en tallerken og vend krebinetterne i det. Brun dem på panden i olie eller smør 1 min. på hver side ved høj varme. Skru ned til middelvarme og steg dem færdige 4-5 min. på hver side.
- 4 Skræl gulerødder og skær dem i skrå skiver. Skyl og halvér sukkerærterne. Skræl og skær persillerod i tern 1 1/2 x 1 1/2 cm.
- 5 Kom grøntsagerne i kogende vand så det lige dækker tilsat 1/4 tsk salt og kog ca. 1 min. Skyl derefter i koldt vand og læg grøntsagerne på et klæde, så de ikke er våde, når de vendes i cremen.
- 6 Rør yoghurt og presset hvidløg sammen. Klip purløg fint og kom det i cremen. Vend grøntsagerne i cremen og smag til med salt og peber.
- 7 Spis krebinetterne med kogte kartofler og cremet grønt.

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:	2.703 kj / 646 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	20,4 g
heraf mættede fedtsyrer	7,0 g
Kulhydrat	71,7 g
heraf sukkerarter	22,2 g
Protein	43,7 g
Salt	3,2 g
Kostfibre	13,6 g