



 2 PORTIONER

 2 DAGES HOLDBARHED

 35 MIN. TILBEREDNING

Klassiske frikadeller med kartofler, sauce, bagte rødbeder og surt



FAMILIE

Skønne og velkendte nudanske hverdagsretter for familien

Det skal du bruge

500 g kartofler
4 tsk saucejævner
300 g hakket svin/kalv
1 bæger æg pasteuriseret
½ stk rødløg
300 g rødbeder
1 tsk kulør
1 terning bouillon høns
2 stk drueagurker

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Smør

Ugens Tips

Frys kødet ned, hvis du ikke kan nå at lave retten senest dagen efter levering.

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 200 grader. Kog kartoflerne i rigeligt letsaltet vand i ca. 20 min.
- 2 Rør kødet med ½ tsk salt. Tilsæt lidt peber, 1 æg og ½ revet løg. Rør godt sammen.
- 3 Skræl rødbederne, skær i tynde både. Læg på en bageplade med bagepapir og vend med lidt olie, salt og peber. Bag i ovnen ca. 20 min. De må gerne have lidt bid.
- 4 Varm 1 spsk smør på en pande ved god varme til det er gyldent. Form farsen til 8 frikadeller med en spiseske. Brun frikadellerne ca. 2 min. på hver side, ca. 4 min. alt. Skru ned til middel varme. Steg ca. 4 min. på hver side, ca. 8 min i alt, til de er gennemstegte. Læg på et fad og hold dem lune.
- 5 Sauce: Tilsæt 3 dl vand til panden fra frikadellerne og lad det blive varmt. Tilsæt 1 bouillonterning og 3-4 tsk. saucejævner til ønsket konsistens. kog sauceen igennem i 1 min. og giv lidt kulør så den bliver lysebrun. Smag til med salt og peber.
- 6 Servér frikadellerne med sauce, kartofler, bagte rødbeder og surt.

Opskriften er venligst udlånt af VoresMad.dk.

Næringsværdier



Energi pr. portion: 2.909 kj / 695 kcal

Indhold	Pr. portion
Fedt	26,7 g
heraf mættede fedtsyrer	11,2 g
Kulhydrat	72,1 g
heraf sukkerarter	28,6 g
Protein	41,7 g
Salt	6,0 g
Kostfibre	8,1 g

Allergener



Æg, Mælk, Selleri, Sennep

Se indholdsdeklaration på bouillon på retnemt.dk/ingredienslister



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.

Vi også har en app, som hedder 'RetNemt'. I app'en kan du nemt og hurtigt ændre din bestilling og valg af retter.