



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Urtebøffer med lynstegte rødder og små kartofler

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.*

1 drys kruspersille
1 pose timian
1½ stk rødløg
300 (450)* g hakket oksekød
400 g kartofler
350 g gulerødder
15 g valnøddebrud

Du skal selv have:

Mel, Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Hak persille og timian hver for sig. Pil og hak ½ løg fint. Rør kød, løg, ½ af timianen, ⅓ af persillen, ¼ dl hvedemel og salt sammen. Form farsen til 2 (3)* bøffer. Krydr med peber.
- 2 Kog kartoflerne møre i letsaltet vand ca. 15 min.
- 3 Skræl gulerødder, halvér dem på langs og skær i meget skrå, tynde skiver. Skær rødløg i tynde både.
- 4 Steg bøfferne i lidt olie ved middel varme ca. 7-8 min. på hver side.
- 5 Lynsteg gulerødder og rødløg sammen med resten af timianen i lidt olie ved god varme i ca. 5 min. Kom nødder og kartofler ved og lynsteg ca. 2 min. Krydr med salt, peber og hakket persille.
- 6 Servér bøfferne med grøntsager og kartofler.

Allergener

Nødder

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: 2.566 kJ / 613 kcal
(3.084 kJ / 737 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 23,6 (30,9)* g
heraf mættede fedtsyrer 5,1 (7,2)* g

Kulhydrat 61,8 g
heraf sukkerarter 21,7 g

Protein 38,4 (52,9)* g

Salt 1,0 (1,1)* g

Kostfibre 12,3 g