



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Små krebinetter med perlespeltsalat og stegt knoldselleri

Det skal du bruge

170 g perlespelt
½ stk knoldselleri
½ stk citron
50 g salatmix napolitana
300 g hakket svin/kalv
1 dl havregryn
1 dl creme frisk
½ spsk sennep

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Skyl perlespelt i koldt vand. Bring dem i kog i 4 dl vand tilsat ½ tsk salt og kog under låg 15 min. Sluk og lad stå på eftervarmen til de skal bruges. Hæld overskydende vand fra.
- 2 Skræl selleri og skær den i mundrette tern ca. 2x2 cm. Steg selleristykkerne i olie på en stor pande ca. 10 min. til de er gyldne og lige akkurat møre, de må gerne stadig have lidt bid. Stil dem til side. Gem panden til krebinetterne.
- 3 Riv imens citronskal fint og pres saft. Skyl og tør salaten.
- 4 Form kødet til 4 små krebinetter og vend dem i havregryn. Opvarm lidt olie på panden og steg krebinetterne i 4 min. på hver side til de er gyldne og gennemstegte. Krydr med salt og peber.
- 5 Vend de stegte selleritern med perlespelt, salat og revet citronskal og smag til med salt og peber.
- 6 Rør creme frisk, sennep og 1 spsk citronsaft sammen og krydr med salt og peber.
- 7 Servér krebinetter med spelt-sellerisalat og dressing til.

Allergener

Gluten, Mælk, Selleri, Sennep, 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:	3.295 kj / 787 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	27,8 g
heraf mættede fedtsyrer	9,2 g
Kulhydrat	82,6 g
heraf sukkerarter	9,0 g
Protein	51,8 g
Salt	3,1 g
Kostfibre	19,6 g