



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

# Frankensteins hakkebøffer med bagt græskar og rodfrugtmos

## Det skal du bruge

1 stk bagekartoffel  
1 stk gulerod  
1 stk pastinak  
½ stk butternut græskar  
1 fed hvidløg  
½ tsk chiliflager  
½ pose timian  
300 g hakket oksekød  
1 stk løg  
½ spsk rødvinseddike  
1 pose saltede mandler  
½ pakke bredbladet persille

## Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt, Smør, Sukker

## Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2 **Rodfrugtmos:** Skræl kartoffel, gulerod og pastinak og skær i små stykker. Kog i vand uden salt ca. 15-20 min.
- 3 **Bagt græskar:** Skyl og skær top og bund af græskaret og del på langs. Skrab kernerne ud med en ske og skær græskaret i grove tern. Kom dem på en bageplade med bagepapir. Pres hvidløg i en skål og bland det med ½ spsk olivenolie, chili, timian, salt og peber. Hæld det hele over græskaret og bland godt rundt. Fordel stykkerne jævnt på pladen og bag ca. 20 min. Vend dem undervejs.
- 4 **Hakkebøf med løg:** Varm en stegepande op til høj varme med smør eller olie. Form 1 hakkebøf pr. person. Brun bøfferne hurtigt på panden, skru ned til middelvarme og steg dem færdige 5-6 min. på hver side. Krydr med salt og peber og tag bøfferne af. Pil løg og skær i skiver. Steg dem på samme pande ved middelvarme 4-5 min. Tilsæt eddike, ½ spsk sukker og ½ spsk vand og kog det ca. 2 min.
- 5 **Rodfrugtmos - fortsat:** Hæld kogevandet fra rodfrugterne, men gem ½ dl. Mos med et piskeris og tilsæt 1 spsk smør og evt. kogevand til den ønskede konsistens. Smag til med salt og peber.
- 6 **Anret:** Hak mandlerne groft og drys dem over græskaret. Skyl og hak persillen groft. Top hakkebøfferne med bløde løg og server med bagt græskar og rodfrugtmos drysset med persille.

## Tips:

Du behøver skære skrællen af græskaret. Den bliver blød og kan spises, når den bages.

## Allergener

Laktose, Mælk, Nødder, 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:     | 3.108 kj / 743 kcal |
| Indhold                 | Pr. portion         |
| Fedt                    | 33,2 g              |
| heraf mættede fedtsyrer | 9,4 g               |
| Kulhydrat               | 71,4 g              |
| heraf sukkerarter       | 19,9 g              |
| Protein                 | 39,5 g              |
| Salt                    | 1,3 g               |
| Kostfibre               | 11,6 g              |