



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

# Fyldt mørbrad med abrikoser og æbler

## Det skal du bruge

400 g kartofler  
½ stk fennikel  
½ stk appelsin  
300 g svinemørbrad  
½ stk æble  
½ pose abrikos i tern  
4 stk tandstikker  
½ stk skalotteløg  
¼ pose hønsebouillon  
1½ dl piskefløde  
½ tsk kulør  
½ pose majsstivelse

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Smør

## Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2** Kog kartoflerne i letsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem.
- 3** **Fennikel:** Skær top og bund af fennikel, del den i to og skær i tykke stimler. Riv skallen af appelsin og pres saften op i lille gryde. Tilsæt fennikel, ½ spsk smør og lidt salt. Kog det ved svag varme under låg i 15 min. og rør i det undervejs. Hvis det koger helt tørt tilsæt da lidt vand.
- 4** **Fyldt mørbrad:** Dup mørbraden tør med køkkenrulle. Fjern sølvsenen ned langs siden med en tynd, skarp kniv. Åben mørbraden ved at skære ned langs den uden at skære igennem. Bank den let med en kødhammer eller kasserolle, så den bliver ensartet i tykkelse. Skær æble i tern, bland det sammen med abrikoser og lidt salt og peber. Kom fyldet i mørbraden, luk den og sæt tandstikker i krydsmønster for at holde den sammen. Varm en stegepande op med lidt olie og brun mørbraden på alle sider 3-4 min. i alt. Kom den i et ovnfast fad og sæt i ovnen 12-15 min.
- 5** **Majsstivelse:** Rør majsstivelsen med en smule koldt vand.
- 6** **Sovs:** Pil skalotteløg og hak fint. Varm en kasserolle med lidt olie og steg løgene i 1-2 min. Tilsæt bouillon, fløde og kulør og kog op. Kom stegeskyen fra mørbraden i og tilføj majsstivelse til den ønskede konsistens. Lad den koge 2-3 min. og smag til med salt og peber.
- 7** **Anret:** Fjern tandstikkerne fra mørbraden og skær den i tykke skiver. Kom sovsen over og servér fennikel og kartofler til.

## Allergener

Laktose, Mælk, 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:     | 3.297 kj / 788 kcal |
| Indhold                 | Pr. portion         |
| Fedt                    | 43,0 g              |
| heraf mættede fedtsyrer | 24,1 g              |
| Kulhydrat               | 61,0 g              |
| heraf sukkerarter       | 24,9 g              |
| Protein                 | 39,3 g              |
| Salt                    | 2,4 g               |
| Kostfibre               | 6,6 g               |