

Hakket oksekød med kartoffelmos i ovn



Fryseegnet: Nej

TIL 2 PERSONER

1 rødløg
Lidt smør
300 g hakket oksekød
½ tsk hvidløgpulver
2 tsk paprika
½ dl ketchup
¼ dl vand
Salt og peber

Til kartoffelmos:

800 g kartofler
35 g smør
1 ¼ dl mælk
1 tsk salt

Spidskålssalat med mandler:

OBS! Der laves dobbeltportion af spidskålssalaten, da halvdelen skal bruges til dag 5, så mængderne ser således ud:

200 g mandler
50 g sesamfrø
1 spidskål
2 bdt dild eller anden krydderurt efter smag

Dressing:

4 spsk brun farin
4 spsk mild dijonsennep
2 dl rapsolie
4 spsk citronsaft

FREMGANGSMÅDE

Start med at skrælle kartoflerne, og skær dem i mindre stykker. Kog dem i usaltet vand, til de er helt møre.

Imens kartoflerne koger, laves kødfylde.

Hak rødløg fint, og svits løgstykkerne i lidt smør, til de er gennemsigtige. Tilsæt det hakkede oksekød, og brun det godt af. Kom hvidløgpulver og paprika i, og svits det ganske kort. Tilsæt ketchup og vand, og lad det simre lidt. Smag til med salt og peber.

Hæld vandet fra de kogte kartofler, og mos dem godt sammen med smør og mælk, og smag til med salt og peber.

Kom kødfylde op i et ildfast fad, og fordel kartoffelmosen ovenpå. Du kan evt. bruge en gaffel til at lave riller i kartoffelmosen, så der bliver nogle sprøde bidder. Bag retten ved 225 grader i 25-30 minutter. Imens retten bager, kan spidskålssalaten laves.

Spidskålssalat med mandler:

Rist mandlerne på en tør pande ved middel varme, indtil de begynder at tage farve. Lad dem derefter køle af i en skål eller på en tallerken.

Rist ligeledes sesamfrøene ved middel varme på en tør pande, indtil de er lysebrune. Lad dem derefter køle af.

Skyl spidskålen, og lad den dryppe godt af. Fjern den hårde stok inde i midten, og snit kålen. Skyl ligeledes dild (eller anden krydderurt efter smag), og lad det dryppe af. Hak dilden fint, og bland med spidskålen.

Hakket oksekød med kartoffelmos i ovn



Fryseegnet: Nej

FREM GANGSMÅDE

Hak de afkølede mandler groft, og bland dem i salaten sammen med sesamfrøene.

Dressing:

Rør brun farin og dijonsennep sammen i en lille skål eller et glas. Krydr med salt og peber. Rør olien i lidt ad gangen, så dressingen kan nå at absorbere den (så den ikke skiller). Rør citronsaften i, og smag til med yderligere salt og peber, hvis det er nødvendigt.

Kom halvdelen af spidskålssalaten og dressingen op i en lufttæt beholder, og gem det til fredagens mørbradgryde.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1720 kcal

Kulhydrat: 99 g

Protein: 60 g

Fedt: 117 g