

Hakkebøf med sennep og sesam og spidskålsslav

4 personer

Ingredienser:

Mos

2-3 bagekartofler

1-4 persillerødder el. pastinakker

Hakkebøf

500 g hakket oksekød

4 tsk dijonsennep

4 tsk sesamfrø

Salt, peber

Olie eller smør til stegning

Dressing

2 dl creme frisk 9 %

2 tsk dijonsennep

2 spsk honning

2 spsk hvidvinseddike

Salt, peber

Spidskålsslav

1 spidskål

1 æble

250 g små stenfri vindruer



Vi byder på lidt ekstra til 'kokken'. Nyd før du går igang eller mens du laver maden det ekstra æble vi har pakket med.

Sådan gør du:

1. Skræl persillerod, gem 1/4 del og skær resten i skiver. Skræl og skær kartoflerne i skiver.
2. Kog kartoffel og persillerod mør i usaltet vand i ca. 15 min. i en gryde med låg.
3. Form 4 hakkebøffer og smør dem med sennep og vend dem i sesam. Brun bøfferne hurtigt i smør på en varm pande og steg dem færdige 5-6 min. på hver side ved middel varme. Krydr med salt og peber.
4. Rør creme fraiche sammen med 2 tsk dijonsennep, honning og hvidvinseddike. Smag dressingen til med salt og peber.
5. Skær persillerod i skiver, læg skiverne oven på hinanden og snit dem i strimler. Snit spidskålen. Skær æblerne i både og snit bådene i mindre stykker. Vend grønsagerne i dressingens sammen med druer og lad den trække indtil resten er klar.
6. Hæld vandet fra kartoflerne og damp dem tørre. Mos kartoflerne og smag til med salt og peber. Server mosen til kødet sammen med salat.

Næringsindhold pr. person:

Energi: 2960KJ (704 Kcal)

	Energy (KJ)	Energy (kcal)	Energi (%)
Protein	651	155	22
Kulhydrat	1480	352	50
Fedt	829	197	28