

Letsprængt kamfilet med kartofler blomkål og sennepssauce

4 personer

Ingredienser:

1 letsprængt kamfilet a ca. 500 g
1000 g små kartofler med skræl
400 g blomkålsbuketter
Sennepsauce



Tilberedningstid: ca. 30 min.

1. Hæld kartoflerne i en gryde og dæk dem lige akkurat med vand. Tilsæt 2 tsk salt og kog dem i ca. 15 min. til de er møre.
2. Læg poserne med kamfilet i en gryde og dæk med rigeligt vand. Varm gryden op til vandet næsten koger og lad derefter retten simre ved middel varme i ca. 15 min.
3. Skyl blomkålet godt og del det i små buketter.
4. Kom poserne med sennepssaucen og blomkålsbuketterne i gryden med kamfilet de sidste 5 minutter af kogetiden.
5. Klip poserne op, skær kødet i skiver og server med de små kogte kartofler.

Næringsindhold pr. person:

Energi: 3291KJ (784 Kcal)

	Energy (KJ)	Energy (kcal)	Energi (%)
Protein	719	171	22
Kulhydrat	1561	372	47
Fedt	1011	241	31