

Moderne skipperlabskovs med kartofler

4 personer

Ingredienser:

Ca. 500 g oksekød i tern
1 glas perleløg - syltede
Soltørrede tomater i strimler
Ca. 1200 g små vaskede kartofler
5 laurbærblade
1 tsk enebær - knust
7 dl vand
2 oksebouillonterninger
2 spsk saucejævner - mørk
1 stor håndfuld babyspinat



Tilberedningstid: ca. 25 min.

1. Halver kartoflerne.
2. Klip posen med kødet op og kom det sammen med kartofler, perleløg, tørrede tomater, laurbærblade, enebær og bouillon i en gryde. Læg låget på og lad retten koge 12-15 minutter. Jævn den med saucejævner.
3. Skyl spinaten grundigt, slyng den tør og vend den kort i retten. Fjern straks gryden fra blusset og smag til med salt og peber. Fjern evt. laurbærblade.

Næringsindhold pr. person:

Energi: 3100KJ (739 Kcal)

| | Energy (KJ) | Energy (kcal) | Energi (%) |
|-----------|-------------|---------------|------------|
| Protein | 868 | 207 | 28 |
| Kulhydrat | 1426 | 340 | 46 |
| Fedt | 806 | 192 | 26 |