

BØF MED BAGTE RØDBEDER

— OG GRANATÆBLESAUCE



4 voksne ▼

INGREDIENSER

800 g rødbeder
2 dl granatæblesaft
500 g magert hakket oksekød
2 dl vand
1 bouillonterning
3 granatæbler
Rucola
2 rødløg
Groft brød

TILBEREDNING

Retten er med hakket kød og har kortere holdbarhed end normalt.

Frys kødet ned hvis ikke du kan nå at lave retten senest dagen efter levering.

Tilberedningstid: ca. 35 minutter

1. Tænd ovnen på 210 grader. Skræl rødbederne, og skær dem i smalle både. Læg dem i et smurt ovnfast fad, og vend dem med salt, peber og olivenolie. Bag dem i ovnen i 25 min. Vend dem halvvejs med 2 spsk granatæblesaft.
2. Form 4 hakkebøffer og drys med salt og peber og steg dem på en grillpande ca. 7 min. på hver side.
3. Kog granatæblesaft, vand og bouillon sammen til en tæt skysauce i en gryde uden låg ved jævn varme.
4. Skær rødløg i tynde ringe og skyl salaten. Lun evt. brødet i ovnen 3-4 min.
5. Bank granatæblet med en grydeske, så kernerne løsnes. Skær så granatæblet over på tværs og vrid det over en si. Hæld saften i skysaucen. Vrid vrangen ud på de halve granatæbler og tag kernerne ud af granatæblet med en teske og bland dem i sovsen.

Opskriften er venligst udlånt af www.iform.dk

NÆRINGSINDHOLD PR. PERSON

Energi: 2163 kJ (517 kcal)

	Energi (kJ)	Energi (kcal)	Energi (%)
Protein	622	149	29
Kulhydrat	1074	257	50
Fedt	467	112	22