



Forloren and

Vi serverer forloren and med waldorfsalat, krydret rødkål, kartofler og brun sovs som aftensmåltid.

6 personer

Ingredienser

300 g hakket oksekød, max 10 %
300 g hakket svinekød, max 10 %
1 æg
45 g havregryn
1 dl skummetmælk
½ tsk peber
75 g bladselleri
75 g gulerod
20 g sveske
120 g æble (1 mellem)
10 g andebouillon, Oscar

Fremgangsmåde

Rør en fars af kød, æg, havregryn, mælk og andebouillonpulver, salt og peber.
Bladselleri, gulerod rives fint, svesker skæres i små tern, og æblerne rives groft.
Det hele vendes i farsen.
Spray/smør et ildfast fad og form farsen til et brød i fadet.
Retten stilles midt i ovnen ca. 45 minutter ved 175 °C varmluft
Lad "anden" hvile lidt inden den skæres i skiver.

Tip!

Fryseegnet.

Opskrift: Forloren and

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (184 g)
Energi	5386 kJ	487 kJ	898 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	45,3 g	4,09 g	7,55 g
Mættede fedtsyrer	16,2 g	1,46 g	2,7 g
Monoumættede fedtsyrer	25,7 g	2,32 g	4,29 g
Polyumættede fedtsyrer	6,01 g	0,54 g	1 g
Kulhydrat, tilgængelig	68,3 g	6,17 g	11,4 g
Sukkerarter	29,8 g	2,69 g	4,96 g
Kostfibre	12,5 g	1,13 g	2,08 g
Protein	143 g	12,9 g	23,8 g
Salt, NaCl	5,78 g	0,52 g	0,96 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g