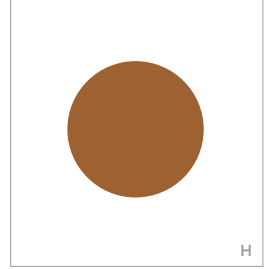




Bangers & Mash med en twist

tranbärssås och persilja

FAMILJ 35-45 minuter



Potatis



Blomkål



Purjolök



Bladpersilja



Rödlök



Tranbär



Balsamvinäger



Fläskkorv

Nu kör vi

Börja med att tvätta grönsaker, frukt och örter. Var noggrann med att tvätta händer och köksredskap direkt efter hantering av rått kött och rå fisk.

Köksredskap

Skärbräda, stekpannor, kastrull, durkslag, elvisp

Skafferivaror

Salt, peppar, olja, smör, vatten

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Potatis	500 g	1000 g
Blomkål	225 g	450 g
Purjolök	75 g	150 g
Rödlök	1 st	2 st
Bladpersilja	1 påse	1 påse
Tranbär	20 g	40 g
Balsamvinäger (14)	25 ml	50 ml
Smör* (7)	40 g	80 g
Vatten*	1 dl	2 dl
Fläskkorv	½ paket	1 paket

Salt*, Peppar*, Olja* efter smak & behov

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100G	PER PORTION 613 G
Energi	586 kJ/140 kcal	3588 kJ/858 kcal
Fett	7 g	46 g
Varav mättat fett	4 g	23 g
Kolhydrat	15 g	90 g
Varav sockerarter	4 g	24 g
Protein	3 g	19 g
Fiber	2 g	10 g
Salt	0,4 g	2,4 g

Observera att näringsinformationen på receptkortet kan variera beroende på naturliga fluktuationer och kortvariga produktförändringar.

Allergier

7) Mjök (14) Sulfiter

(Se vidare information om allergier och eventuella spår av allergier på ingrediensförpackningen)

Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se



1. Koka potatis & blomkål

Koka upp **vatten*** i en stor kastrull.

Skala **potatis** och skär den i 2 cm stora bitar. Dela **blomkål** [½ st, 2 pers] i mindre buketter.

Tillsätt **potatis** och **blomkål** i kastrullen och koka i 10-15 min tills de blivit mjuka. Häll av vattnet och lägg tillbaka **grönsakerna** i kastrullen. Lägg på ett lock så de håller värmen.



4. Stek korv

Hetta upp en skvätt **olja*** på medelvärmegrad i stekpannan du använde till **purjolöken**.

Stek **korven** [½ paket, 2 pers] jämnt på alla sidor i ca 8 min.

VIKTIGT: Korvarna är färdiglagade när de inte längre är rosa i mitten.

TIPS!

Här har du ett guldägg att låta barnen vara med - både för att vända på korvarna och tillaga tranbärssås. Låt dem aktivt delta, smaka och dofta genom receptets steg.



2. Stek purjolök

Ansa och finhacka **purjo** [½ st, 2 pers].

Hetta upp en skvätt **olja*** i en stekpanna på medelvärmegrad och fräs **purjolök** i 5-6 min tills den mjuknat.

Ta stekpannan från värmen och ställ åt sidan. Lägg **purjolök** i en skål.



5. Laga mos

Tillsätt resten av **smöret*** samt **purjo** till **potatisen** och **blomkålen** och krydda med **salt*** och **peppar***.

Mixa **grönsakerna** till ett slätt mos med en elvisp. Lägg på ett lock så **moset** håller värmen.

TIPS: 1) Tillsätt en skvätt mjölk om du vill ha ett krämigare mos. **2)** Det går också bra att mosa med en gaffel eller stavmixer.



3. Låt sås sjuda

Grovhacka **persilja**. Finhacka **rödlök**.

Ta fram en ny stekpanna och hetta upp en skvätt **olja*** på medelvärmegrad. Stek **rödlök** och **tranbär** i 1-2 min. Häll i **balsamvinäger** och rör om i 30 s.

Tillsätt **hälften** av **smöret*** och strö över **hälften** av **persiljan**. Låt **smöret** smälta och tillsätt därefter **vatten*** [1 dl | 2 dl]. Låt såsen sjuda i 2-3 min. Smaksätt med en nypa **salt*** och **peppar***.



6. Servera

Fördela **moset** och **korvarna** mellan era tallrikar och toppa med **tranbärssås**. Garnera med resterande **persilja**.

Smaklig måltid!