



# Hakkebøf

med persille, bløde løg & kartoffelsalat

35-45 minutter



B



Kartofler



Rødløg



Kruspersille



Citron



Hakket Oksekød



Panko



Radiser



Hjertesalat



Fraiche

## Lad os komme i gang

Husk at vaske hænder i 20 sekunder, før du starter. Skyl derefter grøntsager, frugter og urter. Glem ikke at vaske hænder og køkkenredskaber umiddelbart efter håndtering af råt kød og rå fisk.

## Køkkenredskaber

Skærebræt, stegepande, gryde, dørslag, skåle

## Kolonialvarer

Salt, peber, olivenolie, æg

## Ingredienser

	2 pers.	4 pers.
Kartofler	500 g	1000 g
Rødløg	1 stk	2 stk
Kruspersille	1 pose	1 pose
Citron	1 stk	1 stk
Hakket oksekød	250 g	500 g
Panko <b>13</b> )	30 g	50 g
Æg* <b>8</b> )	1 stk	2 stk
Salt* (trin <b>2</b> )	½ tsk	1 tsk
Radiser	½ pose	1 pose
Hjertesalat	1 stk	1 stk
Fraiche <b>7</b> )	150 g	300 g
Salt*, peber*, olivenolie*	efter smag & behov	

\*Kolonialvarer

## Næringsindhold

(Baseret på utilberedte ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 626 g
Energi	394 kJ/94 kcal	2462 kJ/589 kcal
Fedt	3 g	20 g
Heraf mættet fedt	1 g	9 g
Kulhydrat	10 g	64 g
Heraf sukkerarter	2 g	10 g
Protein	6 g	38 g
Fiber	1 g	6 g
Salt	0,4 g	2,2 g

## Allergener

**7)** mælk **8)** æg **13)** gluten

Læs altid etiketten for seneste oplysninger om allergener. Bemærk, at næringsindholdet på opskriftskortet kan ændre sig, såfremt ingredienser er blevet udskiftet.

## Del din feedback med os!

DK +45 92 45 29 77 | [hej@hellofresh.dk](mailto:hej@hellofresh.dk)

2020-U46



## 1 Kog kartofler

Bring en gryde med letsaltet **vand\*** i kog.

Skær **kartofler** (uskraellet) i halve.

Kog i 20-25 min.



## 2 Bland fars

Skær **rødløg** i tynde, halve skiver.

Hak **persille** fint.

Skær **citron** i både.

Bland **hakket oksekød, panko, æg\***, **salt\*** [½ tsk, 2 pers. | 1 tsk, 4 pers.] og ½ **persille** i en skål.

Form **fars** til hakkebøffer (1 pr. person).



## 3 Steg hakkebøffer

Opvarm en smule **olivenolie\*** i en stegepande ved middelhøj varme.

Steg **rødløg** i 3-4 min. Skub ud i siden af panden.

Steg **hakkebøffer** i 5-6 min på hver side.

**VIGTIGT:** Hakkebøfferne er færdige, når kødet er gennemstegt og uden antydning af rødt.



## 4 Forbered salat

Snit **radiser** [½ pose, 2 pers.] og **hjertesalat** fint.

Bland **radiser, hjertesalat**, en smule **olivenolie\*** og **citronsaft** med et nip **salt\*** og **peber\*** i en skål.



## 5 Bland kartoffelsalat

Hæld **vand** fra **kartofler**.

Tilsæt ½ **fraiche** og resterende **persille**. Smag til med **salt\*** og **peber\***.



## 6. Server

Anret **hakkebøffer** på tallerkener.

Top med bløde **rødløg**.

Server med **kartoffelsalat, citronbåde** og resterende **fraiche**.

**Velbekomme!**

### HELLO RADISER!

Den varme og krydrede smag skyldes, at radiser indeholder sennepsolie, der kan genkendes fra både sennep og peberrod.