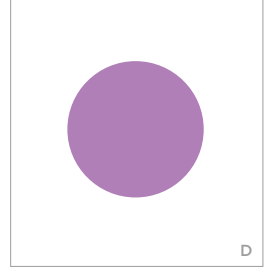




# Rödbetsbourguignon

med krispiga grönsålschips, crème fraîche och baguette

30-45 minuter



Harissa Kryddmix



Timjan



Vitlök



Schalottenlök



Svampar



Rödbetor



Palsternacka



Potatis



Grönsaksbuljong



Grönkål



Baguette



Crème Fraîche

## Nu kör vi

Börja med att tvätta dina grönsaker, frukt och örter.

### Skafferivaror

Salt, Peppar, Olja, Vatten

### Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Vitlök	2 klyftor	2 klyftor
Schalottenlök	1 st	2 st
Rotfruktsmix	600 g	1200 g
Svampar	200 g	400 g
Harissa kryddmix	2 g	4 g
Torkad timjan	1 g	1 g
Vatten*	400 ml	800 ml
Crème fraîche 7)	150 g	300 g
Grönsaksbuljong 10)	2 g	4 g
Grönkål	100 g	200 g
Stenugnsbakad baguette 3) 13)	½ st	1 st
Olja*	efter behov	
Salt*, Peppar*	efter smak	

\*Skafferivaror

### Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100G	PER PORTION 620 G
Energi	445 kJ/105 kcal	2722 kJ/651 kcal
Fett	4 g	27 g
Varav mättat fett	2 g	15 g
Kolhydrat	14 g	87 g
Varav sockerarter	5 g	28 g
Protein	3 g	17 g
Fiber	3 g	18 g
Salt	0,3 g	1,6 g

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

### Allergier

3) Sesam 7) Mjöl 10) Selleri 13) Gluten

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

**Rotfruktsmix ingredienser:** Morot, palsternacka, potatis, rödbeta

**Grönsaksbuljong ingredienser:** Vegetabilisk spad (vatten, lök, morotsextrakt, tomat, rotselleri, örter, vitlök, kryddor), salt, glukossirap, maltosdextring, jästextrakt, socker, smakämnen, rapsolja

**Harissa kryddmix ingredienser:** Torrostad chili, korianderfrön, spiskumminfrön, kumminfrön, havssalt, mintblad

### Vi gillar feedback. Hör av dig!

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

2019-V45



## 1. Förbered grönsaker

Sätt ugnen på 200°C.

Finhacka **vitlök** och **schalottenlök**. Skala **rödbetor**, **palsternacka**, och **potatis**. Skär dem i 2 cm stora bitar. Kvarta **svampen**.



## 4. Laga grönkålschips

Ansa grönkålen genom att skära bort stjälkarna på bladen. Dela sedan själva bladen i stora bitar.

Placera bitarna på en bakplåt täckt med bakplåtspapper och skvätt över **olja\*** och **salt\***.

Baka **grönkålen** i ugnen tills gyllenbrun och krispig, 10-12 min.

**TIPS:** Håll koll på grönkålen så att den inte blir bränd.

### TIPS!

Gnid olja på fingrarna innan du skalar rödbetor för att undvika lila fläckar.



## 2. Stek grönsaker

Hetta upp en torr stor kastrull på medelvärme. Fräs **harissa kryddmix** tills doftande, några sekunder.

Häll i en skvätt **olja\***, **timjan**, **vitlök** och **schalottenlök**. Fräs i 1-2 min. Lägg i **svamp** och rör om i 3-4 min. Lägg i **rödbetor**, **palsternacka** och **potatis**. Stek under omrörning i ytterligare 5 min.

**TIPS:** Harissa kryddmixen är ganska stark. Börja med hälften och krydda sedan med resterande efter smak.



## 5. Värm baguette

Värm **baguetten** i 7-8 min i ugnen.



## 3. Låt sås sjuda

Tillsätt **vatten\*** (se mängd i ingredienslistan), **halva crème fraîche**, och **grönsaksbuljong** i kastrullen. Krydda med **salt\*** och **peppar\***. Låt sjuda i 20 min.

**VIKTIGT:** Var noga med att inte koka grytan, detta kommer att göra så att crème fraîche skär sig.

**TIPS:** Häll i en extra skvätt vatten om grytan blir för tjock.



## 6. Servera

Lägg upp grytan i djupa skålar. Toppa med **grönkålschips** och en klick **crème fraîche**. Servera med varm **baguette** och resterande **grönkål** vid sidan av.

## Smaklig måltid!