



Farsbrød

Vi serverer farsbrød med peberfrugtsovs, brune ris, og spinatsalat m. æble, som aftensmåltid.

6 personer

Ingredienser

450 g svinekød, hakket, ca. 6% fedt
1 æg
35 g havregryn
1 dl minimælk
et lille løg (ca 65 g)
2 spsk koncentreret tomatpure
1 tsk tørret basilikum
1 tsk salt
75 g grøn peberfrugt
75 g gulerod
Peber

Fremgangsmåde

Kød blandes med: æg, havregryn, mælk, løg, tomatpuré og krydderier, og røres til en ensartet masse.

Peberfrugt i tern og fintrevet gulerod vendes i farsen, der formes til et brød i et ovnfast fad.






Steg farsbrødet i ovnen ved 185 °C i ca. 50 min. Kernetemperaturen skal være 75 °C.

Tip!

Fryseegnet.



Opskrift: Farsbrød

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (149 g)
Energi	4118 kJ	461 kJ	686 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	37 g	4,14 g	6,17 g
Mættede fedtsyrer	12,7 g	1,42 g	2,12 g
Monoumættede fedtsyrer	14,8 g	1,66 g	2,47 g
Polyumættede fedtsyrer	5,49 g	0,61 g	0,92 g
Kulhydrat, tilgængelig	42,4 g	4,74 g	7,07 g
Sukkerarter	 15,6 g	1,74 g	2,59 g
Kostfibre	10,3 g	1,16 g	1,72 g
Protein	114 g	12,8 g	19 g
Salt, NaCl	 7,39 g	0,83 g	1,23 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g