

Grillet oksemedaillon med grillet majscolbe



HJERTEFORENINGEN



Vidste du...

at når du camperer på en DK-CAMP plads støtter du Hjerteforeningen.

Grillet oksemedaillon med grillet majscolbe

Ingredienser (4 personer)

1 bdt. purløg
200 g kvark eller fromage frais, 1 %
1 spsk limesaft
1 tsk revet ubehandlet limeskal
1 knsp cayenne
flagesalt, sukker
8 majscolber
8 oksemedaillon, ca. 500 g

Tilbehør:

1 stor skål blandet grøn salat
1 kg bagekartofler

Tilberedning

Klip purløget fint. Bland kvark, purløg, limesaft og limeskal og smag dressingen til med cayenne, salt og sukker.

Træk bladene tilbage på majscolberne og fjern silketrådene. Træk bladene på plads igen. Grill majscolberne i 15 – 20 min. ved medium varme indtil bladene er mørke og majscolberne er møre. Vend colberne ofte undervejs. Træk bladene tilbage og brug dem evt. som håndtag og server dressingen til. Krydr medaillonerne med salt og peber og steg dem på grillen eller en grillpande, 4 -5 min. på hver side. Server majscolberne til de grillede bøffer med en skål grøn salat og bagte kartofler med dressingen til.

Tip: Majscolberne kan også grilles på en grillpande. Kartoflerne kan bages på grillen ved ikke for høj indirekte varme. Kvark kan erstattes af græsk yoghurt.

Energi pr. person:

Energi pr. person:
2400 kJ (560 kcal)
Fordelt på:
protein 31 %
kulhydrat 49 %
fedt 20 % (13 g)

Frugt og grønt pr. person: Ca. 200 g



HJERTEFORENINGEN

