

## Mørbradbøf med linsesalat



HJERTEFORENINGEN



## Vidste du...

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

## Mørbradbøf med linsesalat

### Ingredienser (4 personer)

1 svinemørbrad, ca. 500 g  
salt og peber  
4 gulerødder  
1 squash  
3 løg  
1 ½ spsk raps – eller olivenolie  
5 tomater  
2 spsk balsamico eddike  
2- 3 kviste frisk timian eller 1 tsk tørret timian

### Tilbehør

4 skiver groft brød, 200 g

### Tilberedning

Kog linserne efter anvisningen på pakken. Puds svinemørbraden fri for sener og hinder. Skær den ud til bøffer, ca. 2 cm tykke, og krydr dem med salt og peber. Brun dem på en pande, et minut på hver side. Skru ned for varmen og steg dem videre et par minutter på hver side. Skær gulerødder i skiver, squash i tern, løg og tomater i både. Sautér gulerødder, løg og squash i olien i en sauterpande eller bredbundet gryde. Tilsæt tomater, linser og balsamico og varm det hele igennem. Krydr med timian, salt og peber. Servér linsesalaten med mørbradbøffer og groft brød.

**Tip:** Bøfferne kan tilberedes på grill og salaten smager også godt kold.

### Energi pr. person:

2100 kJ (500 kcal)  
Fordelt på:  
protein 32 %  
kulhydrat 47 %  
fedt 21 % (12 g)

Frukt og grønt pr. person: Ca. 275 g



HJERTEFORENINGEN

