

Brændende kærlighed

Af Michael Ovesen Kost- og ernæringsvejleder

Foråret er skudt i gang og kærligheden blomstre. Det er stadig sæson for rodfrugter, så hvad er mere passende end en gang sund og nærende brændende kærlighed med rodfrugtmos.

Brændende kærlighed – 547 kcal pr. portion

1 person

Ingredienser:

- 50 g bacon i tern (kan erstattes med røget filet i tern, fås i Rema1000)
- 1 alm. løg
- 250 g kartofler
- 150 g rodfrugtblanding
- 1 dl minimælk
- 5 g smør, saltet
- 1 tsk. salt, stensalt, køkkensalt
- 0,5 tsk. muskatnød

Pynt:

- 1 spsk. purløg

Tilbehør:

- 50 g rødbeder i skiver, Samsø

Fremgangsmåde:

- Steg først baconterne i 2 minutter ved kraftig varme og derefter i ca. 7 minutter ved jævn varme – til de er sprøde.
- Tag baconterne af panden.
- Kom løgene på panden og steg dem ved jævn varme i 5-10 minutter – eller til de er gyldne.
- Kom baconterne tilbage til løgene og hold det varmt.
- Skræl kartofler og rodfrugter og skær dem i mindre stykker. Kog dem møre i usaltet vand.
- Hæld vandet fra og damp grønsagerne tørre.
- Lun mælken og mos grønsagerne med en kartoffelstøder eller med piskeris.
- Tilsæt mælken lidt ad gangen – til mosen har en passende konsistens.
- Tilsæt smør, 1 tsk. groft salt, muskatnød og peber.
- Smag til med peber og muskatnød.
- Anret mos, bacon og løg i et fad. Drys med purløg.

Server den brændende kærlighed med syltede rødbeder.

Næringsindhold – Energifordeling (total)

Energi: 547 Kcal

Protein:	20g	14%
Kulhydrat:	79g	56%
Fedt:	19g	30%

ENERGIFORDELINGEN

■ Protein ■ Fedt ■ Kulhydrat

