



Oksekød med kartofler og avocado

3 stk

Ingredienser

450 g oksekød, hakket, 5-10% fedt, rå
750 g kartoffel, uspec., rå
300 g grøntsagsblanding, Netto
150 g avocado, rå

Tip!

Anden fedtfattig dressing kan være på 50 kcal./100g.

Fremgangsmåde







1. Skyl og skær kartofler i både eller anden form. Forvarm ovnen til 200 grader på varmluft. Krydder kartoflerne med grillkrydderi eller anden. Sæt i ovnen og giv dem ca. 35 min. alt efter størrelse.
2. Steg oksekød på panden og krydder med salt, peber og andet efter lyst. Når kødet er brunt, tilføj grøntsager og bland sammen med.
3. Skær avocadoen ud og lig på/ved siden/under de andre ingredienser på en tallerken.
4. Tilføj med fedtfattig dressing - med fordel kan du bruge Slenderchef dressing. (Indeholder kun 4 kcal pr. 100 g.)

Opskrift: Oksekød med kartofler og avocado

Opskriften er til 3 stk

	Gram	Energi	Fedt	Kulhydrat	Kostfibre	Protein	Tilsat sukker
Ingredienser	1650 g	1682 kcal	67,7 g	151 g	25,8 g	112 g	0 g
Oksekød, hakket, 5-10% fedt, rå	450 g	736 kcal	42,8 g	0 g	0 g	87,8 g	-
Kartoffel, uspec., rå	750 g	584 kcal	2,25 g	119 g	10,5 g	15 g	0 g
Grøntsagsblanding, Netto	300 g	108 kcal	3 g	18 g	7,5 g	6 g	-
Avocado, rå	150 g	255 kcal	19,7 g	13,5 g	7,8 g	2,85 g	0 g
Total	1650 g	1682 kcal	67,7 g	151 g	25,8 g	112 g	

Opskrift: Oksekød med kartofler og avocado

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. stk (550 g)
Energi	1682 kcal	102 kcal	561 kcal
Energifordeling i procent			
Fedt	67,7 g	4,1 g	22,6 g
Mættede fedtsyrer	21,7 g	1,32 g	7,24 g
Monoumættede fedtsyrer	29,5 g	1,79 g	9,85 g
Polyumættede fedtsyrer	6,5 g	0,39 g	2,17 g
Kulhydrat, tilgængelig	151 g	9,14 g	50,3 g
Sukkerarter	 12,9 g	0,78 g	4,3 g
Kostfibre	25,8 g	1,56 g	8,6 g
Protein	112 g	6,76 g	37,2 g
Salt, NaCl	 0,85 g	0,051 g	0,28 g
Alkohol	 0 g	0 g	0 g