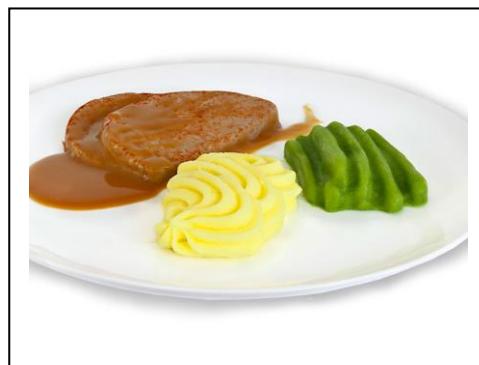


Fläskstek med haricot vert, stomppotatis



<p>Fläskstek 700 g stekt fläskstek 300 ml köttbuljong 40 g GELEAcold</p>	<p>Fläskstek: Mixar stekt fläskstek med buljongen i 5 min. fin och slätt. Tillsätt GELAcold och mixa i 20 sek. För en finare presentation, strö silikonformen med lite paprikapulver innan du fyller dem. Tillsätt blandningen till silikonformen "rostskiva"(Bratenscheibe) med hjälp av en spritspåse, fördela jämnt i formen med locket och frys. Alternativ: Fyllmassan i en lagd låda eller tunnelform och frys. Denna metod är särskilt användbar när större kvantiteter behövs. Regenereringstiden måste förlängas i enlighet med detta.</p>
<p>Haricot vert 700 g haricot vert fryst 50 g stekt bacon 250 ml grönsaksbuljong 40 g GELEAcold dragon, salt och peppar</p>	<p>Haricot vert: Puré haricot vert med baconbitarna och buljongen i 5 minuter. Lägg till GELEAcold och mixa i 20 sek. Spritsa massan med en spritspåse i silikonformen "böner" (Bohnen) fördela jämnt i formen med locket och frys. Alternativ: Fyll massan i en spritspåse med stjärntyll och spritsa dekorativt formade mönster på en silikonmat och frys.</p>
<p>Stomppotatis 500 g kokt potatis kallt eller frusna potatistärningar 300 ml kall mjölk 200 g smält smör 40 g GELEAcold Muskot, salt och peppar</p>	<p>Stomppotatis: Puré potatis, mjölk, smör och kryddor i 5 min. Tillsätt GELAcold och mixa i 20 sek. Spritsa blandningen dekorativt i spritspåse på en silikonmat och frys den. Alternativ: Forma blandningen med en sked i quenells, lägg på en silikonmat och frys.</p>

Värma upp:

Lägg upp de frusna komponenterna på en tallrik och värm vid 100°C ånga i 12-15 min. Häll över såsen efteråt.

tips:

För den finaste purén rekommenderar vi Robot Coupe Blixer, puré tid 5 min. I mikrovågsugnen täckt max 5 min. vid 400W regenerera. Testa uppvärmningsbeteendet i förväg!

Näringsvärde per portion (ca. 220 g)

Kalorier	1139 kJ / 272 kcal	Salt	0,5 g
Fett	20,5 g	Varav mättade fettsyror	3,9 g
Kolhydrater	12 g	Varav socker	4,3 g
Fiber	4,5 g	Protein	8,3 g