

# MØRBRADBØF

- blød og saftig -

Kategori: Dysfagi, blød kost

Advarsel: Må ikke serveres til personer, der fejlsynker



## INGREDIENSER

10 portioner

400 g afpudset, rå svinemørbrad  
300 g Svinefond, Oscar Signature  
100 g piskefløde 38 %  
12 g EasyCare Instant  
5 g groft salt  
0,2 g sort peber  
5 g Oscar svinesky, pasta

## NÆRINGSINDHOLD

Pr. enhed à 60 g

Energi	410 kj
Protein	11,3 g
Fedt	5,6 g
Kulhydrat	0,5 g
Aminosyrescore	115 %

## METODE

Fjern sener fra mørbraden og skær den i grove tern

Kom svinekød, Oscar svinefond, svinesky og EasyCare Instant i en foodprocessor, og kør den til den samler sig til en fast fars

Smelt smør på en stegepande, og sæt klatter af fars á cirka 60 g

Tryk farsen flad, så den ligner en mørbradbøf, og steg ved svag varme så der ikke danner sig en hård stegeskorpe

Læg mørbradbøfferne i et fad og bag dem færdigt til en kerntemperatur på 75 gr

Mørbradbøfferne bliver bedst, hvis de opvarmes i sauce

Velbekomme!

Denne opskrift er udviklet af Dysfagi Centret.  
Vi hjælper gerne med viden, opskrifter, inspiration, workshops og kurser.  
Læs mere på [www.dysfagicentret.dk](http://www.dysfagicentret.dk) og [SoMe @dysfagicentret](https://www.instagram.com/SoMe@dysfagicentret)  
Kontakt Majken direkte på tel. 2722 2206 eller [majken@dysfagicentret.dk](mailto:majken@dysfagicentret.dk)  
EasyCare Instant kan købes på [www.addeasy.dk](http://www.addeasy.dk)  
© Dysfagi Centret 2020

**DYSFAGI**  
CENTRET