



## Mørbrad à la orange

Vi serverer mørbrad à la orange sammen med kartofler og kålsalat, som aftensmålid.

6 personer

### Ingredienser

700 g svinemørbrad  
1 spsk olie  
250 g champignon  
1,5 dl madlavningsfløde, 8%  
2 dl appelsinjuice  
Mel til jævning  
Madkulør




#### Tip!

Mørbrad à la orange kan fryses.

### Fremgangsmåde

Afpuds mørbraden og drys med salt og peber.  
Brun mørbraden i olie og tag den op af gryden.  
Svits champignon i gryden.  
Appelsinsaft og madlavningsfløde tilsættes og bringes i kog.  
Læg mørbraden tilbage i gryden og lad det hele simre i ca. 30 min.  
Tag mørbraden op og skær den i skiver.  
Jævn sovsen med mel og tilsæt lidt kulør.  
Læg mørbradskiverne tilbage i sovsen og smag til med salt og peber.

## Opskrift: Mørbrad à la orange

| Næringsindhold            | Total   | Pr. 100 g   | Pr. person<br>(219 g)   |
|---------------------------|---|---|---|
| Energi                    | 6771 kJ   | 515 kJ  | 1128 kJ   |
| Energifordeling i procent |  |  |  |
| Fedt                      | 86,6 g  | 6,6 g   | 14,4 g  |
| Mættede fedtsyrer         | 40,1 g  | 3,05 g  | 6,69 g  |
| Monoumættede fedtsyrer    | 24,7 g  | 1,88 g  | 4,12 g  |
| Polyumættede fedtsyrer    | 3,83 g  | 0,29 g  | 0,64 g  |
| Kulhydrat, tilgængelig    | 34 g  | 2,58 g  | 5,66 g  |
| Sukkerarter               | 23,3 g  | 1,78 g  | 3,89 g  |
| Kostfibre                 | 4,65 g  | 0,35 g  | 0,78 g  |
| Protein                   | 174 g   | 13,2 g  | 28,9 g  |
| Salt, NaCl                | 1,82 g  | 0,14 g  | 0,3 g   |
| Alkohol                   | 0 g   | 0 g   | 0 g   |