



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Oksetykkam med honningbagte gulerødder, dukkah og mynteyoghurt

Det skal du bruge

2 stk gulerødder
1 stk skalotteløg
1 spsk honning
125 g bulgur
300 g oksesteg af tykkam
1 pakke tomatpuré
½ pakke mynte, frisk
1 fed hvidløg
1 dl græsk yoghurt
½ pose saltede mandler
½ pose three spices

Du skal selv have:

Olivেনolio, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 250°C (Varmluft).
- 2 **Honningbagte gulerødder:** Skræl gulerødder og pil skalotteløg. Halvér gulerødder på langs og del løg i kvarte. Læg dem med skæreflader nedad i et ovnfast fad. Bland honning med lidt olivenolie og hæld over. Krydr med salt og peber. Bag i ca. 15 min.
- 3 **Bulgur:** Kog bulgur som anvist på pakken.
- 4 **Oksetykkam:** Kom kødet med lare i en gryde og varm nogle min. Kom tomatpuré ved og lad det koge ind et par min. Smag til med lidt salt og peber.
- 5 **Mynteyoghurt:** Hak mynten fint. Pil og pres hvidløg. Bland begge dele med yoghurt og smag til med salt og peber.
- 6 **Dukkah:** Knus mandlerne på et skærebræt med en kasserole eller morter. Bland det med three spice.
- 7 **Anret:** Kom mynteyoghurt i bunden af en tallerken. Læg gulerødder og løg med honning ovenpå og drys med dukkah. Kom bulgur ved og placér kødet på bulguren.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Nødder

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion:	3.133 kJ / 749 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	33,4 g
heraf mættede fedtsyrer	12,4 g
Kulhydrat	70,2 g
heraf sukkerarter	19,6 g
Protein	41,8 g
Salt	1,7 g
Kostfibre	2,7 g