



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 35 MIN. TILBEREDNING

 0 % ØKOLOGISK

Kofta med grøn tabouleh og grøn dip



XSUND

Ekstra sunde retter med 30-70% økologiske råvarer

Det skal du bruge

275 g hakket oksekød

1 drys mynte

1 drys kruspersille

1½ tsk sumac

1 tsk ras el hanout

1½ dl bulgur

½ terning bouillon grøntsag

1 spsk hvidvinseddike

150 g slikærter

½ stk agurk

1 dl yoghurt naturel

salt

mel

peber

olie

Du skal selv have:

Mel, Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Rør kødet med ½ tsk salt. Skyl, tør og hak mynte og persille (du skal også bruge det til tabouleh og ærtedip). Bland kødet med ½ tsk sumac, ½ spsk hakket mynte, ½ spsk hakket persille, 1 tsk krydderi, 1 spsk mel og lidt peber, rør godt og lad hvile 5 min.
- 2 Kog vand til bouillon og opløs ½ terning i 3½ dl vand og kog 1½ dl bulgur i bouillon en ca. 12 min. for svag varme under låg. Sluk og lad stå på eftervarmen. Hæld evt. overskydende vand fra.
- 3 Bland en dressing af 1 spsk hvidvinseddike, ½ tsk sumac og ½ spsk olie og stil tilside.
- 4 Form farsen til ca. 10 små kødboller (TIP: Brug en dessertske dyppet i et glas med koldt vand, så slipper farsen nemmere), og steg dem i olie ved jævn varme ca. 8 min. Ryst jævnligt panden så de forbliver runde.
- 5 Skold ærterne i kogende vand og skær 100 g i 1 cm stykker (resten skal bruges til ærtedippen). Skyl agurk og skær den i små tern. Tilsæt ærter, agurk, ½ spsk mynte, ½ spsk persille og dressing til bulguren og smag til med salt og peber.
- 6 Ærtedip: Blend 1 dl yoghurt, 50 g ærter og 1 spsk mynte med en stavblender og smag cremen til med ¼ tsk sumac, salt og peber.
- 7 Server ærtecremen til koftaerne sammen med bulgursalat.

Næringsværdier



Energi pr. portion: 2.361 kj / 564 kcal

Indhold

Pr. portion

Fedt	22,0 g
heraf mættede fedtsyrer	6,3 g
Kulhydrat	48,4 g
heraf sukkerarter	7,6 g
Protein	43,3 g
Salt	3,7 g
Kostfibre	9,9 g

Allergener



Gluten, Mælk, Selleri, Svovldioxid

Se indholdsdeklaration på bouillon på
retnemt.dk/ingredienslister



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.

Vi også har en app, som hedder 'RetNemt'. I app'en kan du nemt og hurtigt ændre din bestilling og valg af retter.