



 2 PORTIONER

 5 DAGES HOLDBARHED

 35 MIN. TILBEREDNING

Wrap med små indiske hakkebøffer



SPÆNDENDE

Spændende og billige verdensrettersom børnene også kan være med på

Det skal du bruge

4 stk tortilla-wrap
½ stk løg
½ stk hvidløg fed
300 g hakket oksekød
120 g kikærter
25 g rosiner
1-1½ tsk garam masala
1 stk peberfrugt rød
⅔ stk chili rød
1 dl yoghurt naturel
⅓ stk icebergsalat

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 180 grader. Eller lun tortillas i microovn.
- 2 Pil og hak ½ løg og ½ fed hvidløg fint. Bland det med kødet.
- 3 Hæld væden fra kikærter, og skyl dem i koldt vand. Bland kikærterne i kødet. Tilsæt 25 g rosiner, 1-1½ tsk. garam masala. Ælt det hele sammen med hænderne.
- 4 Form 4 flade bøffer. Krydr med salt og peber. Brun bøfferne i lidt olie ca. 1½ min. på hver side på en pande.
- 5 Rens peberfrugt for kerner og stilk. Skær i strimler på langs. Tilsæt peberfrugt til panden med bøfferne, og steg det hele ca. 10 min. ved middelvarme. Vend bøfferne halvvejs. Rør jævnligt i peberfrugterne.
- 6 Pak 4 tortillas ind i stannioler, og lun dem i ovnen ca. 10 min. TIP: De kan også lunes i microovn uden stannioler ca. 20 sek pr. stk.
- 7 Del chili, og fjern kerner og frøvæggen. Skær chili i mindre stykker, blend med 1½ spsk. olie og bland det i en skål med 1 dl yoghurt.
- 8 Tag hele blade af salathovedet, skyl og afdryp dem. Læg chili-yoghurt, salat, peberfrugt og en bøf på hver tortilla. Fold fyldet ind i tortillaerne som små pakker, skær over på midten og servér.

Næringsværdier



Energi pr. portion: 4.022 kJ / 961 kcal

Indhold

Pr. portion

Fedt	39,1 g
heraf mættede fedtsyrer	6,5 g
Kulhydrat	102,6 g
heraf sukkerarter	23,2 g
Protein	49,8 g
Salt	2,1 g
Kostfibre	11,6 g

Allergener



Gluten, Mælk



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.