



 2 PORTIONER

 2 DAGES HOLDBARHED

 25 MIN. TILBEREDNING

Somun pita med karry-kødfyld og friske grøntsager



FAMILIE

Skønne og velkendte nudanske hverdagsretter for familien

Det skal du bruge

300 g hakket svinekød

½ stk løg

1 tsk karry

2 spsk sojasauce

2 stk pitabrød

1 stk peberfrugt rød

½ stk agurk

½ stk hjertesalat

¾ dl yoghurt naturel

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Ugens Tips

Frys kødet ned, hvis du ikke kan nå at lave retten senest dagen efter levering.

Fremgangsmåde

- 1 Pil løg og hak halvdelen fint.
- 2 Lad en dyb pande eller en gryde blive varm ved høj varme. Kom lidt olie på og steg kødet til det har skiftet farve. Tilsæt hakket løg og 1 tsk karry og steg det ca. 3 min.
- 3 Tilsæt 2 spsk sojasauce og skru ned til svag varme. Lad retten koge ca. 10 min under låg.
- 4 Varm somun pita på brødristeren på begge sider.
- 5 Skyl grøntsagerne. Fjern kerner fra peberfrugt og skær i strimler. Skær agurk i tynde skiver. Bræk salaten i mindre stykker.
- 6 Tag låget af gryden med kødet og kog videre nogle minutter under omrøring, til næsten al væsken er fordampet. Smag til med salt og peber.
- 7 Halver pitabrødene og skær en rille med en kniv i hver halvdel, så der er plads til fyld. Lad hver især selv fylde brødene efter smag og behag med grønt og kødfyld. Dryp yoghurt over fyldet.

Opskriften er venligst udlånt af VoresMad.dk

Næringsværdier



Energi pr. portion: 2.571 kj / 615 kcal

Indhold

Pr. portion

Fedt	18,4 g
heraf mættede fedtsyrer	5,8 g
Kulhydrat	68,6 g
heraf sukkerarter	15,5 g
Protein	43,7 g
Salt	5,2 g
Kostfibre	6,5 g

Allergener



Gluten, Mælk, Sesamfrø, Soja



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.