



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 MIN. TILBEREDNING



64 % ØKOLOGISK

Kebabspyd med blomkålscouscous



XSUND

Ekstra sunde retter med 30-70% økologiske råvarer

Det skal du bruge

1 drys kruspersille
4 stk træspyd
275 g hakket oksekød
½ dl rasp
½ bæger æg pasteuriseret
½ spsk græsk krydderiblanding
½ stk blomkål
50 g abrikoser i tern
¼ stk citron
1 dl yoghurt naturel

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd grillen (eller ovnen på 200 grader varmluft). Skyl og hak persille og læg $\frac{2}{3}$ til side. Læg spyddene i koldt vand (så brænder de ikke på).
- 2 Kom hakket kød, $\frac{1}{2}$ dl rasp, $\frac{1}{2}$ æg, $\frac{1}{2}$ spsk. krydderiblanding i en skål sammen med $\frac{1}{3}$ af persillen.
- 3 Ælt farsen godt igennem evt. med hænderne (husk at vaske dem grundigt først).
- 4 Del farsen op i 4 lige store stykker og form ca. 10 cm lange pølser. Stik et spyd igennem hver kebab og dryp med lidt olie. Grill dem på direkte varme 1 minut på hver side så de får farve flyt derefter til indirekte varme (alt. læg dem på en bageplade beklædt med bagepapir) og grill/steg dem 15-20 min. De skal være gennemstegte.
- 5 Fjern evt. blade fra blomkålen og skyl den. Riv den på den grove side af et rivejern eller i en foodprocessor.
- 6 Rør saft af $\frac{1}{4}$ citron, 2 tsk. olie, salt og peber sammen. Vend det sammen med den revne blomkål og abrikoserne..
- 7 Servér de grillede kebabspyd med blomkåls-couscous og yoghurt som dip.

Næringsværdier



Energi pr. portion: 2.147 kj / 513 kcal

Indhold

Pr. portion

Fedt	23,2 g
heraf mættede fedtsyrer	6,6 g
Kulhydrat	35,3 g
heraf sukkerarter	16,8 g
Protein	40,7 g
Salt	1,2 g
Kostfibre	9,6 g

Allergener



Æg, 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.