



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 MIN. TILBEREDNING

Nordafrikanske salatwraps med naanbrød



QUICK

Børnevenlige retter med genveje og max 15 min. arbejdstid

Det skal du bruge

½ stk squash
300 g hakket oksekød
3 tsk ras el hanout
1 stk hvidløg fed
150 g revet gulerod
30 g røde linser
1 stk hjertesalat
2 stk naanbrød
65 g revet cheddar
1 dl creme frisk

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 200 grader varmluft. Skyl og tør squash og riv ½ stk groft.
- 2 Varm olie op i en gryde. Svits kødet til det hele har fået farve og væsken næsten er væk. Tilsæt 2 tsk krydderi (husk at gemme noget til dip) og 1 fed presset hvidløg.
- 3 Tilsæt revet gulerod og squash, vend godt rundt. Tilsæt 30 g linser og ½ dl vand, krydr med salt og peber, rør rundt og lad simre ved lav varme under låg ca. 10 min.
- 4 Skyl og tør salat, skær stokken af og læg bladene ud på et fad. Læg naanbrød på bagepapir på en bageplade og drys med revet ost. Sæt i ovnen 3-4 min. Osten skal smelte.
- 5 Rør 1 dl creme frisk og 1 tsk krydderi sammen til dip. Fyld salatbladene med kødfyld, top evt. med en skefuld dip eller server den til sammen med naanbrød revet i store flager.

Næringsværdier



Energi pr. portion: 3.041 kj / 727 kcal

Indhold

Pr. portion

Fedt	36,2 g
heraf mættede fedtsyrer	14,6 g
Kulhydrat	48,6 g
heraf sukkerarter	11,5 g
Protein	51,7 g
Salt	2,3 g
Kostfibre	7,4 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.