



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 MIN. TILBEREDNING

Köfte af okse med tomatbulgur og stegt peberfrugtsauce

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt 2+. De varer, der kun er angivet med én mængde, gælder for både 2 personer og 2+ personer.*

1 stk peberfrugt rød
½ stk rødløg
1 stk skalotteløg
1 stk hvidløg solo
2 (2½)* spsk tomatpuré
½ terning bouillon høns
175 g bulgur
½ stk løg
300 (450)* g hakket oksekød
½ spsk spidskommen
¼ spsk paprika
15 g rasp
½ spsk hvidvinseddike
¼ spsk honning
¼ tsk sambal oelek
75 g salatmix napolitana

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 225°C.
- 2 Fri peberfrugterne for kerner og skær dem i grove både. Skræl rødløg og skær dem ligeledes i både. Peberfrugter og rødløg kommes på en ovnplade med bagepapir, de blandes med ¼ spsk. olivenolie og fordeles på pladen. Det kommes i ovnen og bages i ca. 18 min, sæt gerne grill på ovnen de sidste minutter hvis de ikke har fået farve.
- 3 Skræl skalotteløg og hak det fint. Varm en kasserolle op med lidt olie. Kom skalotteløg, pres ¼ hvidløg og 1½ spsk. tomatpure op i kasserollen og steg det i 3 min. på middel varme. Tilsæt 3½ dl vand og bouillon kog det op. Hæld 175g bulgur i og lad det små simre i ca. 12 min med låg på.
- 4 Skræl løg og riv det groft på et rivejern. Bland oksekød med ½ presset hvidløg, revet løg, ½ tsk. salt, spidskommen, paprika, 1 spsk. rasp, 1 spsk. tomatpure, 1 spsk. vand. Rør det hele godt sammen og form 4 aflange bøffer. Varm en stegepande op med lidt olie, steg dem i ca. 4 min. på hver side eller til de har en kernetemperatur på min. 75°C.
- 5 I en blenderkop blandes de bagte grøntsager med ¼ spsk. olivenolie, hvidvinseddike, honning, sambal oelek, ¼ presset hvidløg blendes og smages til med salt og peber.
- 6 Server köfte med peberfrugtsauce, bulgur og salat.

Allergener

Gluten, Selleri, Svovldioxid

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.



Næringsværdier

Energi pr. portion: 3.105 kJ / 742 kcal
(3.659 kJ / 874 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 24,0 (31,4)* g
heraf mættede fedtsyrer 5,1 (7,2)* g

Kulhydrat 84,4 (86,1)* g
heraf sukkerarter 20,2 (20,9)* g

Protein 47,1 (62,0)* g

Salt 3,5 (3,7)* g

Kostfibre 16,7 (16,9)* g