



2 PORTIONER



2 DAGES HOLDBARHED



30 - 35 MIN. TILBEREDNING

# Indonesiske frikadeller med tabouleh

## 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.

300 (450)\* g hakket svinekød  
1½ spsk sojasauce  
¼ tsk koriander stødt  
¼ tsk spidskommen  
½ bæger æg pasteuriseret  
½ stk løg  
1½ dl bulgur  
1 dl sesamfrø  
3 stk tomater  
½ stk peberfrugt rød  
1 drys mynte  
2 stk forårsløg  
⅓ stk citron

## Du skal selv have:

Mel, Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Rør kødet med ½ tsk salt. Tilsæt 1½ spsk soja, ¼ tsk peber, ¼ tsk koriander, ¼ tsk spidskommen, ½ æg, 1½ spsk mel og ½ finthakket løg. Rør farsen godt sammen.
- 2 Kog 1½ dl bulgur i 3 dl vand tilsat ½ tsk salt under låg i 12 min. Hæld evt. overskydende vand fra og afkøl let.
- 3 Form farsen til valnøddestore boller med hænderne. Tril dem i sesamfrøene, som trykkes godt fast. Steg frikadellerne i ½ spsk olie på en pande til de er gyldne og gennemstegte 8-10 min. i alt. Vend dem jævnligt, så faconen bevares.
- 4 **Tabouleh:** Skær tomat og ½ peberfrugt i små tern og bland dem i bulguren. Tilsæt finthakket mynte, fintsnittet forårsløg, ½ spsk olie og 1½ spsk citronsaft og smag til med salt og peber.
- 5 Servér frikadellerne med tabouleh.

## Allergener

Æg, Gluten, 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.

## Næringsværdier

Energi pr. portion:	3.175 kj / 759 kcal (3.706 kj / 886 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	26,7 (34,5)* g
heraf mættede fedtsyrer	6,4 (9,1)* g
Kulhydrat	85,0 g
heraf sukkerarter	35,2 g
Protein	44,5 (58,7)* g
Salt	5,9 (6,0)* g
Kostfibre	15,2 g