



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 MIN. TILBEREDNING

Salat med kødboller, avocado og hvidløgsdressing

Det skal du bruge

1/2 stk løg
1/2 stk hvidløg solo
300 g hakket oksekød
1/2 bæger æg pasteuriseret
1 tsk paprika
240 g kikærter
1 dl yoghurt naturel
100 g salatmix toscana
1 stk avocado
40 g radiser

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Pil løg og hvidløg. Rør kødet med 1/2 bg æg, 1/4 presset hvidløg, 1/2 revet løg, 1/2 tsk paprika, 1/2 tsk salt og 1/4 tsk peber.
- 2 Varm en pande op med lidt olie og form farsen til små kødboller med en dessertske. Steg dem på panden 6-8 min. ved god varme. Vend dem jævnligt undervejs.
- 3 Hæld kikærterne i en sigte, skyl dem kort i koldt vand og lad dem dryppe af.
- 4 Rør yoghurt med 1/4 presset hvidløg, og smag til med salt og peber.
- 5 Fordel salaten i et stort fad eller anret på tallerkner. Halvér avocadoen og brug den halvdel uden sten **TIP:** Brug den anden halvdel til madpakken. Tag kødet ud af skallen ved at køre en teske rundt langs kanten. Skær kødet i tynde skiver på tværs. Fordel avocado over salaten.
- 6 Fordel de stegte kødboller over salaten. Hæld kikærterne på panden fra kødbollerne og rist dem med 1/2 tsk paprika ved høj varme 2 min. Skyl radiser og skær dem i kvarte.
- 7 Fordel de ristede kikærter over salaten, top med radiser og servér med hvidløgsdressing.

Allergener

Æg, 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.



Næringsværdier

Energi pr. portion:	2.405 kj / 575 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	31,3 g
heraf mættede fedtsyrer	8,4 g
Kulhydrat	29,0 g
heraf sukkerarter	5,7 g
Protein	44,3 g
Salt	2,8 g
Kostfibre	13,9 g