



2 PORTIONER



2 DAGES HOLDBARHED



25 MIN. TILBEREDNING

Somun pita med karry-kødfyld og friske grøntsager

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.*

½ stk løg
300 (450)* g hakket svin/kalv
1 tsk karry
2 spsk sojasauce
2 stk pitabrød
1 stk peberfrugt rød
½ stk agurk
1 stk hjertesalat
1 dl yoghurt naturel

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Pil løg og hak det fint. Tænd ovnen på 200 grader varmluft.
- 2 Lad en dyb pande eller en gryde blive varm ved høj varme. Kom lidt olie på og steg kødet til det har skiftet farve. Tilsæt hakket løg og 1 tsk karry og steg det ca. 3 min.
- 3 Tilsæt sojasauce og skru ned til svag varme. Lad retten koge ca. 10 min. under låg.
- 4 Varm somun pitabrødene i ovnen 4-5 min.
- 5 Skyl grøntsagerne. Fjern kerner fra peberfrugt og skær i strimler. Skær agurk i tynde skiver. Bræk salaten i mindre stykker.
- 6 Tag låget af gryden med kødet og kog videre nogle minutter under omrøring til næsten al væsken er fordampet. Smag til med salt og peber.
- 7 Halvér pitabrødene og skær en rille med en kniv i hver halvdel, så der er plads til fyld. Lad hver især selv fylde brødene efter smag og behag med grønt og kødfyld. Dryp yoghurt over fyldet.

Tips:

Frys kødet ned, hvis du ikke kan nå at lave retten senest dagen efter levering.

Allergener

Gluten, Hvede, Mælk, 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:	2.689 kJ / 643 kcal (3.229 kJ / 772 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	18,8 (26,3)* g
heraf mættede fedtsyrer	6,8 (9,6)* g
Kulhydrat	71,3 (71,7)* g
heraf sukkerarter	15,5 g
Protein	47,0 (62,0)* g
Salt	5,4 (5,5)* g
Kostfibre	6,8 g