



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 MIN. TILBEREDNING

Grillede tyrkiske bøffer med cobansalat og haydari

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.*

175 g bulgur
½ pose bouillon, grøntsag
¼ stk citron
½ stk hvidløg solo
20 g rasp
3 tsk græsk krydderblanding
300 (450)* g hakket oksekød
1 drys dild
¾ dl græsk yoghurt
½ stk agurk
1 stk tomat
¼ stk skalotteløg
½ tsk chili flager/knust

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Bulgur:** Kog 3½ dl vand i en gryde og opløs bouillon. Hæld bulgur i gryden og lad det småkoge i 12 min. under låg.
- 2 Tyrkiske bøffer:** Skyl citron og riv skal af ¼ fint. Pil og hak ½ hvidløg fint. Kom citronskal, halvdelen af det hakkede hvidløg, rasp, græsk krydderi, lidt salt, ½ dl vand i en skål. Tilsæt kødet og rør godt sammen. Sæt skålen i køleskabet.
- 3 Haydari-dressing:** Skyl og hak dilden fint. Bland halvdelen af den hakkede dild og resten af hvidløget med yoghurt og smag til med lidt salt.
- 4 Cobansalat:** Skyl agurk og tomat og skær dem i tern. Pil og hak løg fint og bland med agurk og tomat i en skål. Tilsæt resten af dilden, saft af ¼ citron, chiliflager **TIP:** Du kan reducere mængden, hvis du ønsker salaten mindre stærk), ½ spsk olivenolie og lidt salt og vend rundt.
- 5 Tyrkiske bøffer, forsat:** Form 4 (6)* aflange bøffer. Varm lidt olie op på en stegepande og steg bøfferne 2-3 min. på hver side til de er gennemstegte.
- 6** Servér bøfferne med bulgur, cobansalat og haydari.

Allergener

Gluten, Hvede, Mælk, Selleri

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:	2.955 kJ / 706 kcal (3.535 kJ / 845 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	26,0 (34,5)* g
heraf mættede fedtsyrer	7,5 (10,4)* g
Kulhydrat	71,8 (72,3)* g
heraf sukkerarter	8,6 (9,0)* g
Protein	46,3 (61,3)* g
Salt	3,3 (3,5)* g
Kostfibre	13,5 g