



 2 PORTIONER  3 DAGES HOLDBARHED  25 MIN. TILBEREDNING

Mexicansk chorizogryde

Det skal du bruge

200 g ris hvide
50 g chorizo-pølse
1 stk løg
½ stk squash
1 stk peberfrugt rød
300 g hakket svin/kalv
230 g tacosauce
½ pose bouillon, grøntsag
1 tsk oregano

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Kog ris i 3½ dl vand med lidt salt i 12 min. med låg. Sluk og lad trække under låg til resten af retten er færdig.
- 2** Pil løg og hak i tern. Skær squash og peberfrugter i tern. Skær chorizopølse i små tern.
- 3** Varm olie i en gryde. Svits kød, løg, squash og pølse til kødet har skiftet farve. Tilsæt tacosauce, bouillon, 1 dl vand og oregano.
- 4** Lad det koge uden låg ved svag varme i ca. 5 min. Smag til med salt og peber og servér med ris.

Allergener

Mælk, Selleri, 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:	2.529 kj / 605 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	12,1 g
heraf mættede fedtsyrer	4,2 g
Kulhydrat	103,4 g
heraf sukkerarter	13,9 g
Protein	20,5 g
Salt	5,0 g
Kostfibre	7,8 g