



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

# 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  
¾ dl yoghurt naturel

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft) eller varm brødene i en brødrister. Pil løg og hak det fint.
- 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 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 pitabrødene 4-5 min. i ovnen eller på brødristeren.
- 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 min. under omrøring til næsten al væsken er fordampet. Smag til med salt og peber.
- 7 Skær en rille med en kniv i hver pitabrød, 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, Laktose, 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: 2.803 kJ / 670 kcal  
(3.342 kJ / 799 kcal)\*

Indhold Pr. portion \*(2+)

Fedt 18,9 (26,4)\* g  
heraf mættede fedtsyrer 6,5 (8,9)\* g

Kulhydrat 78,8 (79,1)\* g  
heraf sukkerarter 17,4 g

Protein 46,2 (61,2)\* g

Salt 5,5 (5,7)\* g

Kostfibre 6,9 g