



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Albondigas med chorizo og ris

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.*

200 g ris, hvide
35 g chorizo-pølse
300 (450)* g hakket oksekød
1 stk løg
1 stk hvidløg solo
1½ tsk paprika, røget
¾ dl hvidvin
1 drys persille, bredbladet
1 bæger æg pasteuriseret
1 dåse hakkede tomater
1 tsk herbes de provence
2 tsk paprika

Du skal selv have:

Mel, Olivenolie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1** **Ris:** 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** **Grønt:** Pil løg og hvidløg. Pres hvidløg og hak løg fint. Skyl persille og hak det groft.
- 3** **Kødboller:** Hak chorizoen meget fint. Bland oksekødet med lidt salt og peber og rør det sejt. Tilsæt 1 tsk røget paprika, 1 tsk paprika, 1 spsk mel, æg, halvdelen af hvidløget, halvdelen af løget, chorizo og 1½ spsk hvidvin. Rør det godt sammen og lav boller på størrelse med en femkrone. Varm en stegepande med lidt olivenolie og steg bollerne i ca. 5 min. Vend dem undervejs. Tag dem op på en tallerken.
- 4** **Tomatsauce:** Kom lidt mere olivenolie på den samme pande. Steg resten af løg og hvidløg et par minutter uden det tager farve. Kom ½ dl hvidvin ved og kog ned til det halve. Tilsæt tomater, 1 tsk paprika, 1 tsk røget paprika, herb de provence og smag til med salt, peber og lidt sukker. Lad det simre 5 min. Kom kødbollerne i og kog videre under låg i 5-7 min.
- 5** **Anret:** Kom persillen i kødbollerne og servér med ris.

Allergener

Æg, Hvede, Laktose, Mælk, Soja, Svovldioxid

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: 3.580 kJ / 856 kcal
(4.098 kJ / 979 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 27,2 (34,5)* g
heraf mættede fedtsyrer 8,6 (10,7)* g

Kulhydrat 101,8 g
heraf sukkerarter 14,4 g

Protein 50,8 (65,4)* g

Salt 2,3 (2,4)* g

Kostfibre 7,4 g