



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Köfte med tabouleh og tahindip

Det skal du bruge

1 stk rødløg
1 drys persille, bredbladet
300 g hakket oksekød
½ stk hvidløg solo
1 tsk ras el hanout
175 g bulgur
¾ stk agurk
1 stk tomat
½ stk citron
3 spsk yoghurt naturel
1½ spsk tahin
1½ spsk pinjekerner

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft). Pil og hak løg fint. Skyl og hak persille.
- 2 **Köfte:** Bland kødet med presset hvidløg, ras el hanout, halvdelen af det hakkede løg, persille (gem lidt til drys), salt og peber. Form 2 aflange frikadeller pr. person. Læg på bagepapir på en bageplade og bag i ovnen ca. 12 min.
- 3 Kog bulgur i 3½ dl vand tilsat ½ tsk salt under låg i 12 min. Skyl agurk og tomat og skær i små tern.
- 4 **Tabuleh:** Bland 1 spsk citronsaft og 1 spsk olie med tomat, agurk og resten af det hakkede løg. Smag til med salt og peber. Vend bulgur i grøntsagerne.
- 5 **Tahindip:** Bland yoghurt og tahin i en skål. Smag til med ½ spsk citronsaft, ½ tsk sukker, salt og peber.
- 6 Drys köfte med persille og pinjekerner og servér med tabouleh og tahindip.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Nødder, Sesamfrø

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: 3.503 kJ / 837 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 36,5 g
heraf mættede fedtsyrer 5,9 g

Kulhydrat 77,7 g
heraf sukkerarter 15,2 g

Protein 49,4 g

Salt 2,6 g

Kostfibre 15,7 g