



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Fyldig tyrkisk landsuppe med oksekød

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.*

- 1½ stk løg
- ½ stk hvidløg solo
- 1 stk peberfrugt rød
- 300 (450)* g hakket oksekød
- 1 dåse hakkede tomater
- 1 pose bouillon, grøntsag
- 2 ts paprika
- 175 g bulgur
- 50 g babyspinat
- 1 dl græsk yoghurt

Du skal selv have:

Olie, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Pil og hak løg og hvidløg fint. Skyl peberfrugt, fjern kerner og skær i små tern.
- 2 Varm lidt olie godt op i en stor gryde. Svits løgene og hvidløg til de er gyldne. Kom kødet i gryden og svits til kødet har skiftet farve.
- 3 Tilsæt hakkede tomater, bouillon opløst i 7½ dl kogende vand, paprika, peberfrugt, bulgur og lidt salt. Bring i kog, rør rundt og lad retten småkoge under låg i 14 min.
- 4 Tilsæt skyllet spinat og rør det rundt.
- 5 Top suppen med yoghurt og servér rygende varm.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, 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:	3.696 kj / 883 kcal (4.213 kj / 1.007 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	37,6 (44,9)* g
heraf mættede fedtsyrer	8,9 (11,0)* g
Kulhydrat	86,2 g
heraf sukkerarter	26,2 g
Protein	50,0 (64,5)* g
Salt	6,0 (6,1)* g
Kostfibre	18,9 g