



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Flirtende frikadeller med naanbrød og frisk grønt

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.*

- 4 spsk couscoua
- 1/2+1/2 (1)* stk løg
- 1/3 + 1/3 (2/3)* stk solo hvidløg
- 1 drys kruspersille
- 300 (450)* g hakket gris og kalv
- 1 bæger pasteuriseret æg
- 1 tsk garam masala
- 15 g salatost i kryddermarinade
- 4 stk naanbrød
- 1/2 stk agurk
- 3 stk tomater

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kom couscous i 3/4 dl kogende vand og lad det stå ca. 5 min. Riv halvdelen af løget fint og pres hvidløg. Skyl og hak persillen.
- 2 Rør kødet med salt, peber, revet løg, æg, garam masala og halvdelen af hvidløget. Vend hakket persille, smuldret salatost og couscous i farsen.
- 3 Form 6 (9)* små frikadeller til hver. Varm olie på en pande ved god varme. Brun frikadellerne, skru ned til middel varme og steg dem færdige ca. 6 min.
- 4 Varm naanbrødet på brødristeren.
- 5 Skræl imens agurk og skær igennem på langs. Fjern kernerne med en teske og skær i skiver eller tern. Skær tomater i tern og hak resten af løget. Bland det hele med hvidløg og smag til med salt og peber. Bland evt. resten af osten i salaten.
- 6 Servér frikadellerne med naanbrød og salat.

Tips:

Hvis du har tid kan du lave farsen på forhånd og lade den hvile i køleskabet op til 1 time.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk

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:	3.402 kj / 813 kcal (3.949 kj / 944 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	25,4 (33,0)* g
heraf mættede fedtsyrer	7,6 (10,0)* g
Kulhydrat	95,2 (95,8)* g
heraf sukkerarter	15,7 (15,8)* g
Protein	50,9 (66,0)* g
Salt	2,2 (2,4)* g
Kostfibre	11,8 (12,0)* g