



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Kofta med agurkeraita, tomatsalsa og brød

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 agurk
200 g ris
½ stk løg
½ stk rød chili
15 g ingefær
300 (450)* g hakket oksekød
3 spsk rasp
1 tsk stødt koriander
½ (¾)* bæger pasteuriseret æg
2 stk forårsløg
½ pose koriander
1 dl yoghurt naturel
2 stk tomater
2 tsk rødvinseddike
2 stk pitabrød

Du skal selv have:

Olie, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Riv agurken fint og lad den dryppe af i en si. **TIP:** Du kan også skære agurken i små tern, men del den og fjern den bløde midte først.
- 2 Kog ris i 3½ dl vand med ½ tsk salt i 12 min. med låg. Sluk og lad trække under låg til resten af retten er færdig.
- 3 Hak løg fint. Fjern frø og frøvægge fra chili og hak fint. Skræl og riv ingefær. Bland kød, rasp, chili, halvdelen af løget, koriander, ingefær, salt og æg. Form farsen til kødboller på størrelse med en valnød.
- 4 Varm olie i en stor pande. Steg kødbollerne ved god varme til de er gennemstegte ca. 8 min. Vend jævnligt.
- 5 **Raita:** Skyl forårsløg og koriander og hak fint. Hæld yoghurt i en skål, vend forsigtigt med agurk og forårsløg og smag til med salt. Drys med koriander (gem halvdelen til pynt).
- 6 **Tomatsalsa:** Skær tomaterne i grove tern. Vend med resten af løget i en skål og dryp med vineddike og 1 tsk olie.
- 7 Varm brødene på begge sider på brødristeren.
- 8 Drys koriander over kødbollerne og server med tomatsalsa, brød, ris og raita.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Svovdioxid

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: 4.542 kJ / 1.086 kcal
(4.961 kJ / 1.186 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 23,9 (30,7)* g
heraf mættede fedtsyrer 6,4 (8,4)* g

Kulhydrat 159,9 (156,4)* g
heraf sukkerarter 14,5 (12,2)* g

Protein 57,6 (71,0)* g

Salt 3,9 (4,0)* g

Kostfibre 9,4 (8,5)* g