



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Indonesiske frikadeller med tabouleh

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.*

- 1/2 stk løg
- 300 (450)* g hakket gris & kalv
- 1 1/2 spsk sojasauce
- 1/4 tsk stødt koriander
- 1/4 tsk spidskommen
- 1/2 bæger pasteuriseret æg
- 1 1/2 dl bulgur
- 1/2 dl sesamfrø
- 2 stk tomater
- 1/2 stk rød peber
- 1 drys mynte
- 2 stk forårsløg
- 1/3 stk citron

Du skal selv have:

Mel, Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Pil og hak løg fint. Rør kødet med 1/2 tsk salt. Tilsæt soja, 1/4 tsk peber, koriander, spidskommen, æg, 1 1/2 spsk mel og løg. Rør farsen godt sammen.
- 2 Kog bulgur i 3 dl vand tilsat 1/2 tsk salt under låg i 12 min. Hæld evt. overskydende vand fra og afkøl let.
- 3 Form farsen til valnøddestore boller med hænderne. Tril dem i sesamfrøene og tryk godt fast. Steg frikadellerne i 1/2 spsk olie på en pande 8-10 min. til de er gyldne og gennemstegte. Vend dem jævnligt, så faconen bevares.
- 4 **Tabouleh:** Skær tomat og peberfrugt i små tern og bland dem i bulguren. Tilsæt finthakket mynte, fintsnittet forårsløg, 1/2 spsk olie og citronsaft og smag til med salt og peber.
- 5 Servér frikadellerne med tabouleh.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Sesamfrø, Soja

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:	2.921 kj / 698 kcal (3.460 kj / 827 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	25,6 (33,2)* g
heraf mættede fedtsyrer	6,7 (9,1)* g
Kulhydrat	72,1 (72,5)* g
heraf sukkerarter	23,8 g
Protein	44,7 (59,7)* g
Salt	6,3 (6,4)* g
Kostfibre	13,2 g