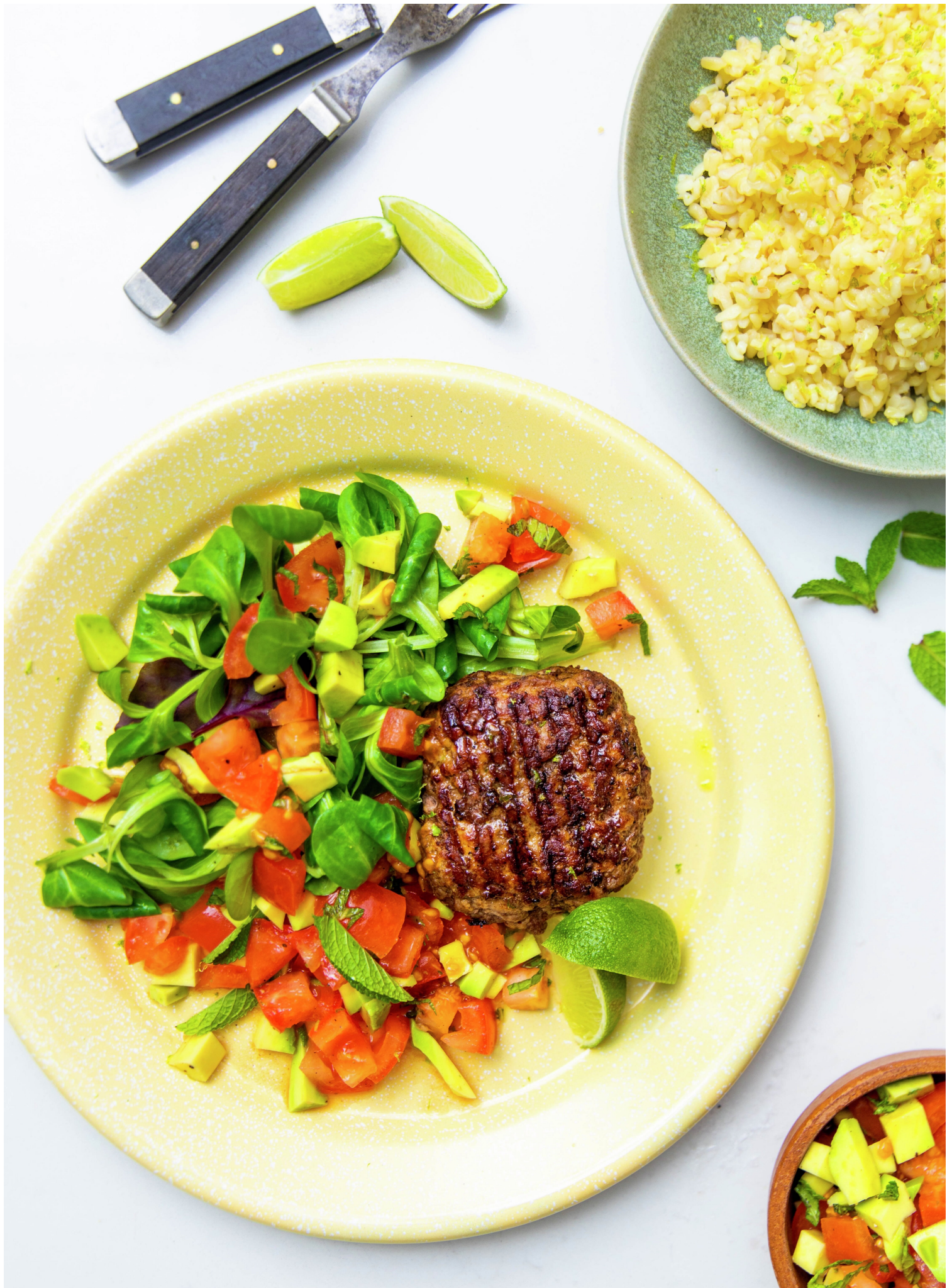




2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Hakkebøf med avocado-salsa og bulgur

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.*

175 g bulgur
½ stk lime
300 (450)* g hakket oksekød
2 stk tomater
1 stk avocado
¾ pose mynte
40 g salatmix napolitana

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd grillen, hvis du ønsker at tilberede retten på grill.
- 2 **Bulgur:** Kog bulgur i 3½ dl letsaltet vand i 12 min. under låg. Sluk og lad stå på eftervarmen til resten af retten er klar. Riv limeskal og tilsæt sammen med 1 spsk olie til bulguren og vend rundt med en gaffel, så kornene løsnes.
- 3 **Hakkebøf:** Form kødet til 2 (3)* bøffer ca 1½ cm tykke, pensl med lidt olie og brun hurtigt på begge sider ved direkte varme. Flyt til indirekte og steg dem ca. 12 min. i alt, vend undervejs. Krydr med salt og peber. **Pande:** Steg bøfferne på en pande med samme stegetid.
- 4 **Avocado-salsa:** Skyl tomater. Del avocadoen i halve og fjern sten og skræl. Skær avocado og tomat i små bitte tern og vend forsigtigt sammen i en skål. Skyl og hak mynte og vend det i. Dryp saft fra lime over og smag til med salt og peber. Skyl salat.
- 5 Servér bøfferne på salat med avocadosalsa og bulgur til **TIP:** Du kan også blande salsaen med bulguren inden servering og servere til.

Allergener

Gluten, Hvede

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:	3.146 kJ / 752 kcal (4.323 kJ / 1.033 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	36,5 (61,3)* g
heraf mættede fedtsyrer	7,9 (11,1)* g
Kulhydrat	61,2 g
heraf sukkerarter	6,8 g
Protein	44,7 (59,2)* g
Salt	1,2 (1,3)* g
Kostfibre	18,0 g