



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Hakkebøf med koriander, citrussalat og COUSCOUS

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.*

170 g couscous
1/2 pose grøntsagsbouillon
300 (450)* g hakket oksekød
1/2 tsk stødt koriander
1/2 spsk tomatpuré
1/2 stk solo hvidløg
1/8 + 1/8 tsk chiliflager
1/2 stk lime
1/2 stk grapefrugt
1/2 stk rødløg
1 stk hjertesalat
1/2 spsk honning

Du skal selv have:

Olivenolie, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kom couscous i en skål og bland med 1/2 spsk olivenolie, rør godt rundt. Opløs bouillon i 2 dl kogende vand. Hæld det over couscousen, dæk skålen med madfilm eller et låg og lad det trække i 15 min. Riv det med en gaffel eller med et piskeris.
- 2 Kom kødet i en skål. Tilsæt stødt koriander, tomatpuré, 1/2 spsk vand, presset hvidløg, den ene del chili flager og 1/2 tsk salt og bland godt. Varm en stegepande op med lidt olivenolie. Form 2 (3)* små bøffer til hver og steg dem ved middelhøj varme i ca. 8 min. på begge sider.
- 3 Skyl lime og riv skallen fint. Skræl grapefrugten med en skarp kniv ved at skære top og bund af og derefter ned langs siden mellem frugtkød og skal hele vejen rundt. Skær frugtkødet i både og sæt til side. Skræl rødløg, skær i tynde skiver og kom dem i en skål. Skyl salaten og pluk den groft. Bland limeskal, grapefrugt både, salat, rødløg, honning, 1/2 spsk olivenolie, lidt salt og chili.
- 4 Skær resten limen i både. Servér hakkebøffen med citrussalat, couscous og limebåde.

Allergener

Gluten, Hvede, 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: 3.002 kJ / 717 kcal
(3.519 kJ / 841 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 25,6 (32,8)* g
heraf mættede fedtsyrer 5,3 (7,4)* g

Kulhydrat 79,0 g
heraf sukkerarter 16,4 g

Protein 42,8 (57,4)* g

Salt 3,4 (3,6)* g

Kostfibre 12,6 g