



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Salat med kødboller, avocado og hvidløgsdressing

Det skal du bruge

1/4+1/4 stk solo hvidløg
1/2 stk løg
300 g hakket oksekød
1/2 bæger pasteuriseret æg
1/2+1/2 tsk paprika
1 dåse kikærter
1 dl yoghurt naturel
100 g salatmix toscana
1 stk avocado
60 g radiser

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Pil og pres hvidløg. Skræl og riv løg. Rør kødet med æg, halvdelen af det pressede hvidløg, løg, 1/2 tsk paprika, 1/2 tsk salt og 1/4 tsk peber.
- 2 Varm en pande op med lidt olie og form farsen til små kødboller med en dessertske. Steg dem på panden 6-8 min. ved god varme. Vend dem jævnligt undervejs.
- 3 Hæld kikærterne i en sigte, skyl dem kort i koldt vand og lad dem dryppe af.
- 4 Rør yoghurt med resten af hvidløget og smag til med salt og peber.
- 5 Fordel salaten i et stort fad eller anret på tallerkner. Halvér avocado og tag kødet ud af skallen ved at køre en teske rundt langs kanten. Skær kødet i tynde skiver på tværs og fordel over salaten.
- 6 Fordel de stegte kødboller over salaten. Hæld kikærterne på panden fra kødbollerne og rist dem med paprika ved høj varme 2 min.
- 7 Skyl radiser og skær dem i kvarte. Fordel de ristede kikærter over salaten, top med radiser og servér med hvidløgsdressing.

Allergener

Æg, 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: 2.440 kj / 583 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 32,1 g
heraf mættede fedtsyrer 9,0 g

Kulhydrat 28,8 g
heraf sukkerarter 5,3 g

Protein 44,7 g

Salt 2,9 g

Kostfibre 14,1 g