



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Somun pita med karry-kødfyld og friske grøntsager

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 tsk karry
- 2 spsk sojasauce
- 2 stk pitabrød
- 1 stk rød peber
- 1/2 stk agurk
- 1 stk hjertesalat
- 3/4 dl yoghurt naturel

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft) eller varm brødene i en brødrister. Pil løg og hak det fint.
- 2 Lad en dyb pande eller en gryde blive varm ved høj varme. Kom lidt olie på og steg kødet til det har skiftet farve. Tilsæt hakket løg og karry og steg det ca. 3 min.
- 3 Tilsæt sojasauce og skru ned til svag varme. Lad retten koge ca. 10 min. under låg.
- 4 Varm pitabrødene 4-5 min. i ovnen eller på brødristeren.
- 5 Skyl grøntsagerne. Fjern kerner fra peberfrugt og skær i strimler. Skær agurk i tynde skiver. Bræk salaten i mindre stykker.
- 6 Tag låget af gryden med kødet og kog videre nogle min. under omrøring til næsten al væsken er fordampet. Smag til med salt og peber.
- 7 Skær en rille med en kniv i hver pitabrød, så der er plads til fyld. Lad hver især selv fylde brødene efter smag og behag med grønt og kødfyld. Dryp yoghurt over fylDET.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, 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:	2.727 kJ / 652 kcal (3.266 kJ / 781 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	18,8 (26,3)* g
heraf mættede fedtsyrer	6,5 (8,9)* g
Kulhydrat	74,9 (75,3)* g
heraf sukkerarter	14,4 g
Protein	45,7 (60,7)* g
Salt	5,5 (5,7)* g
Kostfibre	5,9 g