



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

# Spelt con carne

## Det skal du bruge

*\*Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

1 stk løg  
1 fed hvidløg  
1 stk rød peber  
300 (450)\* g hakket oksekød  
½ dåse hakkede tomater  
½ pose grøntsagsbouillon  
170 g perlespelt  
2 spsk mexico mix-krydderi  
1 dåse chilibønner  
1 drys koriander  
1 dl creme fraiche

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Pil løg og hvidløg og hak det groft. Fjern kerner og frøvæge fra peberfrugt og skær i tern.
- 2 Varm en gryde op med lidt olie. Steg løg, hvidløg og peberfrugt i 2 min. Kom kødet i og steg videre et par min. under omrøring.
- 3 Tilsæt tomat, bouillon, perlespelt, 4 dl vand, mexi-krydderi, salt og peber. Kog det under låg i ca. 25 min. til spelten er mør.
- 4 Tilsæt chilibønner med lage og kog med i 3 min.
- 5 Hak koriander groft. Drys med koriander og servér med en klat creme fraiche på.

## Allergener

Gluten, Laktose, Mælk, Selleri, Spelt 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:	3.466 kj / 828 kcal (3.983 kj / 952 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	29,3 (36,6)* g
heraf mættede fedtsyrer	10,3 (12,4)* g
Kulhydrat	88,3 g
heraf sukkerarter	18,5 g
Protein	52,9 (67,4)* g
Salt	5,4 (5,6)* g
Kostfibre	18,9 g