



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Linquica pølser med spinat og tomatbulgur, mynte og yoghurt

Det skal du bruge

1 stk skalotteløg
1 fed hvidløg
175 g bulgur
½ dåse hakkede tomater
½ spsk karry
100 g babyspinat
½ pakke mynte
4 stk grillpølser m. linquica
½ stk lime
½ dl yoghurt naturel
½ pose saltede mandler

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** **Tomatbulgur:** Pil skalotteløg og hvidløg og hak begge fint. Varm en gryde op med lidt olie. Steg halvdelen af skalotteløg og hvidløg i ca. 1 min. Tilsæt bulgur, hakkede tomater, karry og 3 dl vand. Rør rundt og kog i ca. 12 min, under låg. Sluk og lad det trække et par minutter. Smag til med salt og peber.
- 2** Skyl imens spinaten. Pluk mynten og hak den groft.
- 3** **Linquica pølse:** Varm en stegepande op med lidt olie. Steg pølserne ved middelhøj varme ca. 10 min. og vend dem ofte. Kom resten af skalotteløg og hvidløg på panden, når pølserne er klar og steg 1 min. Tilsæt spinat og steg til det falder lidt sammen. Krydr med lidt salt og peber.
- 4** **Anret:** Del lime i kvarte og pres saften over bulguren. Top med lidt yoghurt, mandler og hakket mynte. Servér til linquica pølserne med spinat.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Nødder

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:	3.878 kj / 927 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	55,6 g
heraf mættede fedtsyrer	20,3 g
Kulhydrat	67,0 g
heraf sukkerarter	10,4 g
Protein	39,6 g
Salt	2,9 g
Kostfibre	14,2 g