



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 mexican 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