



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Köfte af okse med tomatbulgur og stegt peberfrugtsauce

Det skal du bruge

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

1½ stk løg
1 stk rød peber
½+1½ fed hvidløg
2½ spsk tomatpuré
½ pose hønsebouillon
175 g bulgur
300 (450)* g hakket oksekød
1½ tsk spidskommen
¾ tsk paprika
1 (1½)* spsk rasp
½ spsk hvidvinseddike
¼ spsk honning
¼ tsk sambal oelek
75 g salatmix napolitana

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 225°C.
- 2 Skræl løg. Skær peberfrugt og ½ løg i grove både. Kom det på en bageplade med bagepapir, bland med ¼ spsk olivenolie og fordel dem på pladen. Bag i ovnen ca. 18 min. Sæt gerne grill på ovnen de sidste min. hvis de ikke har fået farve.
- 3 Hak ½ løg fint. Varm en kasserolle op med lidt olie. Kom løg, ½ presset hvidløg og 1½ spsk tomatpuré i og steg det i 3 min. på middel varme. Tilsæt bouillon og 3½ dl vand og kog det op. Hæld bulgur i og lad det simre i ca. 12 min. med låg på.
- 4 Riv ½ løg groft på et rivejern. Bland oksekød med 1 presset hvidløg, revet løg, spidskommen, paprika, rasp, 1 spsk tomatpuré, ½ tsk salt og 1 spsk vand. Rør det hele godt sammen og form 4 (6)* aflange bøffer. Varm en stegepande op med lidt olie, steg dem i ca. 4 min. på hver side.
- 5 Blend de bagte grøntsager i en blender/minihakker med ¼ spsk olivenolie, hvidvinseddike, honning, sambal oelek og ½ hvidløg. Smag til med salt og peber.
- 6 Servér köfte med peberfrugtsauce, bulgur og salat.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Selleri, Svovldioxid

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: 2.994 kJ / 716 kcal
(3.526 kJ / 843 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 24,0 (31,2)* g
heraf mættede fedtsyrer 5,0 (7,0)* g

Kulhydrat 78,3 (79,3)* g
heraf sukkerarter 16,9 (16,8)* g

Protein 46,6 (61,2)* g

Salt 3,6 (3,7)* g

Kostfibre 15,8 (15,5)* g