



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 2+. De varer, der kun er angivet med én mængde, gælder for både 2 personer og 2+ personer.*

- 1½ stk løg
- 1 stk peberfrugt rød
- 1 stk hvidløg solo
- 2½ spsk tomatpuré
- ½ pose bouillon, høns
- 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, ¼ 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 ½ 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 ¼ 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:     | 3.172 kj / 758 kcal<br>(3.705 kj / 885 kcal)* |
| Indhold                 | Pr. portion *(2+)                             |
| Fedt                    | 24,1 (31,3)* g                                |
| heraf mættede fedtsyrer | 5,0 (7,1)* g                                  |
| Kulhydrat               | 87,2 (88,3)* g                                |
| heraf sukkerarter       | 22,1 (22,0)* g                                |
| Protein                 | 48,0 (62,6)* g                                |
| Salt                    | 3,6 (3,7)* g                                  |
| Kostfibre               | 17,7 (17,4)* g                                |