



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

1 stk løg
½ stk hvidløg solo
1 stk peberfrugt rød
300 (450)* g hakket oksekød
½ dåse hakkede tomater
½ pose bouillon, grøntsag
170 g perlespelt
2 spsk mexico mix-krydderi
1 dåse chilibønner
1 drys koriander
1 dl creme frisk

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 frisk på.

Allergener

Gluten, Mælk, Selleri

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:	3.422 kj / 818 kcal (3.939 kj / 942 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	24,9 (32,2)* g
heraf mættede fedtsyrer	7,6 (9,7)* g
Kulhydrat	94,7 g
heraf sukkerarter	22,6 g
Protein	53,8 (68,4)* g
Salt	5,4 (5,6)* g
Kostfibre	20,4 g