



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Oksegryde med mynteyoghurt og couscous

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.*

170 g couscous
½ pose bouillon, grøntsag
½ stk peberfrugt rød
300 (450)* g hakket oksekød
1 spsk ras el hanout
1½ dl pizza-sauce
½ pose mynte
1 dl græsk yoghurt
2 stk gulerødder

Du skal selv have:

Olivেনolio, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** **Couscous:** Kom couscous i en skål og bland godt med 1 spsk olivenolie. Opløs bouillon i 3½ dl kogende vand. Hæld det over couscousen og dæk skålen med madfilm eller et låg. Lad det trække i 15 min. Riv det med en gaffel eller med et piskeris.
- 2** **Oksegryde:** Skær peberfrugt i tern. Varm en gryde eller stegepande op med lidt olivenolie. Steg peberfrugt og kødet ved høj varme i ca. 3 min. Tilsæt ras el hanout, tomatsose og 1 dl vand. Rør godt rundt og kog i 10 min. under låg. Smag til med salt og peber.
- 3** **Mynteyoghurt:** Pluk mynte og hak det fint. Bland halvdelen med yoghurten i en skål. Smag det til med salt og peber.
- 4** **Gulerødder:** Skræl gulerødder og skær top og bund af. Brug skrælleren til at skære tynde gulerodsbånd.
- 5** **Anret:** Drys resten af mynten over kødet. Servér det med couscous og mynteyoghurt toppet med gulerodsbånd.

Allergener

Gluten, Laktose, 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: 3.037 kJ / 726 kcal
(3.555 kJ / 850 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 27,8 (35,1)* g
heraf mættede fedtsyrer 8,4 (10,5)* g

Kulhydrat 75,5 g
heraf sukkerarter 17,9 g

Protein 43,4 (58,0)* g

Salt 3,3 (3,4)* g

Kostfibre 15,6 g