



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Linquica pølser med spinat og tomatbulgur, mynte og yoghurt

Det skal du bruge

1 stk skalotteløg
1 fed hvidløg
125 g bulgur
½ dåse hakkede tomater
½ spsk karry
100 g babyspinat
½ pakke mynte, frisk
4 stk grillpølser m. linquica
½ stk lime
½ dl yoghurt naturel
½ pose saltede mandler

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** **Tomatbulgur:** Pil skalotteløg og hvidløg og hak begge fint. Varm en gryde op med lidt olie. Steg halvdelen af skalotteløg og hvidløg i ca. 1 min. Tilsæt bulgur, hakkede tomater, karry og 2½ dl vand. Rør rundt og kog i ca. 12 min, under låg. Sluk og lad det trække et par minutter. Smag til med salt og peber.
- 2** Skyl imens spinaten. Pluk mynten og hak den groft.
- 3** **Linquica pølse:** Varm en stegepande op med lidt olie. Steg pølserne ved middelhøj varme ca. 10 min. og vend dem ofte. Kom resten af skalotteløg og hvidløg på panden, når pølserne er klar og steg 1 min. Tilsæt spinat og steg til det falder lidt sammen. Krydr med lidt salt og peber.
- 4** **Anret:** Del lime i kvarte og pres saften over bulguren. Top med lidt yoghurt, mandler og hakket mynte. Servér til linquica pølserne med spinat.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Nødder

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: 3.652 kj / 873 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 55,1 g
heraf mættede fedtsyrer 20,6 g

Kulhydrat 59,2 g
heraf sukkerarter 8,1 g

Protein 35,0 g

Salt 3,0 g

Kostfibre 3,3 g