



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

# Grillede tyrkiske bøffer med cobansalat og haydari

## Det skal du bruge

125 g bulgur  
½ pose grøntsagsbouillon  
¼ stk citron  
1 fed hvidløg  
¾ pose rasp  
1 pakke tyrkisk kryddermix  
300 g hakket oksekød  
1 pose dild, frisk  
¾ dl græsk yoghurt  
1 stk skoleagurk  
2 stk tomater  
½ stk skalotteløg  
½ tsk chiliflager

## Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Bulgur:** Opløs bouillon i 3 dl vand kogende vand i en gryde. Hæld bulgur i gryden og lad det småkoge i 12 min. under låg.
- 2 Tyrkiske fars:** Skyl citron og riv skallen fint. Pil og hak hvidløg fint og kom halvdelen i en skål sammen med citronskal, rasp, kryddermix, ½ dl vand og lidt salt. Tilsæt kødet og rør godt sammen. Sæt skålen i køleskabet.
- 3 Haydari-dressing:** Skyl og hak dild fint. Bland halvdelen af dilden og resten af hvidløget med yoghurt og smag til med lidt salt.
- 4 Cobansalat:** Skyl agurk og tomat og skær dem i tern. Pil og hak løg fint og bland med agurk og tomat i en skål. Tilsæt resten af dilden, citronsaft, chiliflager (undlad eller reducer mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt), ½ spsk olivenolie og lidt salt og vend rundt.
- 5 Tyrkiske bøffer** Form farsen til 2 aflange bøffer pr. person. Varm lidt olie op på en stegepande og steg bøfferne 2-3 min. på hver side til de er gennemstegte.
- 6** Servér bøfferne med bulgur, cobansalat og haydari.

## Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk

## 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: 2.581 kJ / 617 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 24,8 g  
heraf mættede fedtsyrer 7,4 g

Kulhydrat 57,9 g  
heraf sukkerarter 7,2 g

Protein 40,6 g

Salt 1,6 g

Kostfibre 3,0 g