



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Tyrkisk lahmacun med okse, salat og mynte

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

½ dåse kikærter
1 fed hvidløg
300 (450)* g hakket oksekød
1 dl pizza-sauce
1 tsk spidskommen
1 drys bredbladet persille
2 stk tortilla-wraps
½ pakke mynte, frisk
1 dl yoghurt naturel
½ stk tomat
½ stk rødløg
50 g salatmix toscana

Du skal selv have:

Mel, Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Ovn: Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2** Kikærter: Dræn kikærterne. Vend dem med salt, peber og ½ spsk olivenolie og fordel dem på en bageplade med bagepapir. Bag dem i 20-25 min. og rør i dem undervejs.
- 3** Lahmacun: Pil og pres hvidløg. Kom halvdelen i en skål sammen med kødet og rør kødet sejt med lidt salt. Tilsæt 1 spsk mel, tomatsose, spidskommen, hakket persille og peber. Bland det godt sammen. Læg brødene på bageplader med bagepapir og fordel kødblandingen, så det dækker det hele. Bag i ovnen 7-9 min.
- 4** Dressing: Hak mynten og bland den med yoghurt samt resten af hvidløget. Smag til med salt og peber.
- 5** Salat: Skær tomater i tern. Pil rødløg og skær det i både.
- 6** Anret: Fyld tomat, rødløg og salat på brødene. Top dem med dressing og ristede kikærter. Rul brødene og spis.

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: 2.652 kJ / 634 kcal
(3.170 kJ / 758 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 26,6 (33,8)* g
heraf mættede fedtsyrer 6,6 (8,8)* g

Kulhydrat 54,0 g
heraf sukkerarter 10,4 g

Protein 44,7 (59,3)* g

Salt 3,1 (3,2)* g

Kostfibre 10,1 g