



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Wrap med karrykrydret oksekød, salat og yoghurt dip

Det skal du bruge

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

1 dl yoghurt naturel
½ tsk spidskommen
1 stk løg
1 stilk bladselleri
300 (450)* g hakket oksekød
2 tsk karry
1 stk hjertesalat
125 g cherrytomater
4 stk tortilla-wraps

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft). Du kan også varme tortillas i microovn, så skal du ikke tænde ovnen.
- 2 Rør yoghurt sammen med spidskommen og salt. Stil det i køleskabet.
- 3 Pil løg og skær i tynde skiver fra rod til top. Skær bladselleri i tynde skiver.
- 4 Varm lidt olie i en tykbundet gryde og steg løg uden de bruner i ca. 5 min. Kom kødet i og lad det stege med i 5 min. eller til kødet har skiftet farve. Bland karry i og tilsæt bladselleri. Lad det simre ca. 2 min. Smag til med salt og peber. Læg låg på gryden og sluk for varmen.
- 5 Skyl salat og tomater. Snit salat fint og skær tomater i kvarte.
- 6 Pak wraps ind i stanniol og varm dem i ovnen ca. 5 min. I mikroovn skal de have ca. 20 sek. pr stk. uden stanniol. Varm gerne flere ad gangen.
- 7 Fordel kødblanding, salat, tomat og yoghurt dip på wrap'sene. Rul dem sammen og servér.

Allergener

Gluten, Hvede, 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:	2.649 kJ / 633 kcal (3.167 kJ / 757 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	26,9 (34,2)* g
heraf mættede fedtsyrer	6,3 (8,4)* g
Kulhydrat	55,9 g
heraf sukkerarter	9,9 g
Protein	41,9 (56,5)* g
Salt	1,7 (1,9)* g
Kostfibre	2,9 g