



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING



# Marokkansk stuvning med kikærter og bulgur

## Det skal du bruge

125 g bulgur  
½ stk løg  
2 fed hvidløg  
1 pakke tomatpuré  
½ dåse hakkede tomater  
2 tsk ras el hanout  
½ pose grøntsagsbouillon  
½ dåse kikærter  
300 g hakket oksekød  
½ pakke mynte, frisk  
2 stk gulerødder

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1** Kog bulgur i 3 dl vand med lidt salt i 12 min. med låg. Sluk og lad trække under låg til resten af retten er færdig.
- 2** Varm en gryde op med lidt olie. Pil løg og hvidløg og hak fint. Steg det i 1-2 min. uden det tager farve. Tilsæt tomatpuré og steg videre 1 min. Kom hakkede tomater, ras el hanout, bouillon og drænedede kikærter i og rør godt rundt. Kog det i 1-2 min.
- 3** **Kødboller:** Læg kødet på skærebrættet og del i ca. 30 stykker (på størrelse med en spilleterning) med en kniv. Rul dem til små boller. Kom dem i gryden og kog i 12-14 min. Smag til med salt og peber.
- 4** Hak mynten fint og kom i gryden.
- 5** **Gulerødder:** Skræl gulerødder, skær top og bund af og skær dem i stave.
- 6** Servér retten med bulgur og gulerodsstave til.

## Allergener

Gluten, Hvede

## 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: 2.859 kj / 683 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 19,8 g  
heraf mættede fedtsyrer 5,2 g

Kulhydrat 79,4 g  
heraf sukkerarter 13,7 g

Protein 46,8 g

Salt 2,7 g

Kostfibre 10,7 g