



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Salat med kødboller, avocado og hvidløgsdressing

Det skal du bruge

½ fed hvidløg
½ stk løg
300 g hakket oksekød
½ bæger pasteuriseret æg
½+½ tsk paprika
1 dåse kikærter
100 g salatmix toscana
1 stk avocado
½ pose radiser
1 pose hvidløgsdressing

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** **Små kødboller:** Pil og pres hvidløg. Skræl og riv løg. Rør begge dele sammen med kødet og æg, paprika, lidt salt og peber. Varm en pande op med lidt olie og form farsen til små kødboller med en dessertske. Steg dem på panden 6-8 min. ved god varme. Vend dem jævnligt undervejs.
- 2** Hæld kikærterne i en sigte, skyl dem kort i koldt vand og lad dem dryppe af.
- 3** **Salat:** Fordel salaten i et stort fad eller anret på tallerkner. Halvér avocado og tag kødet ud af skallen ved at køre en teske rundt langs kanten. Skær kødet i tynde skiver på tværs og fordel over salaten. Fordel de stegte kødboller over salaten.
- 4** **Ristede kikærter:** Hæld kikærterne på panden fra kødbollerne og rist dem med paprika ved høj varme 1-2 min.
- 5** **Anret:** Skyl radiser og skær dem i kvarte. Fordel de ristede kikærter over salaten, top med radiser og servér med hvidløgsdressing.

Allergener

Æg, Laktose, Mælk, Selleri, Sennep

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:	2.975 kJ / 711 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	41,0 g
heraf mættede fedtsyrer	9,7 g
Kulhydrat	37,3 g
heraf sukkerarter	4,2 g
Protein	48,3 g
Salt	3,7 g
Kostfibre	17,5 g