



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Fyldig tyrkisk landsuppe med oksekød

Det skal du bruge

½ stk løg
1 fed hvidløg
1 stk tomat
1 stk rød peber
300 g hakket oksekød
1 pose tyrkisk kryddermix
1 dåse hakkede tomater
1 pose paprika
125 g bulgur
1 pose grøntsagsbouillon
50 g babyspinat
1 dl græsk yoghurt

Du skal selv have:

Olie, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Grøntsager:** Pil og hak løg og hvidløg fint. Skyl tomat og peberfrugt og skær i små tern. Varm lidt olie godt op i en stor gryde. Svits løg og hvidløg til de er gyldne.
- 2 Landsuppe:** Kom kød og kryddermix i gryden og steg til det har skiftet farve. Tilsæt peberfrugt, friske og hakkede tomater, paprika, bulgur, bouillon, 5 dl kogende vand og lidt salt. Bring i kog, rør rundt og lad retten småkoge under låg i 14 min.
- 3** Skyl spinat, kom i gryden og rør det rundt. Top suppen med yoghurt og servér rygende varm.

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:	3.319 kj / 793 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	36,5 g
heraf mættede fedtsyrer	9,0 g
Kulhydrat	71,2 g
heraf sukkerarter	19,7 g
Protein	45,0 g
Salt	5,1 g
Kostfibre	7,0 g