



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Indonesiske frikadeller med tabouleh

Det skal du bruge

½ stk løg
300 g hakket gris & kalv
1½ spsk sojasauce
¼ tsk spidskommen
½ bæger pasteuriseret æg
125 g bulgur
2 poser sesamfrø
2 stk tomater
½ stk rød peber
½ pakke mynte, frisk
1 bundt forårsløg
⅓ stk citron

Du skal selv have:

Mel, Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Pil og hak løg fint. Rør kødet med ½ tsk salt. Tilsæt soja, ¼ tsk peber, spidskommen, æg, 1½ spsk mel og løg. Rør farsen godt sammen.
- 2** Kog bulgur i 3 dl vand tilsat ½ tsk salt under låg i 12 min. Hæld evt. overskydende vand fra og afkøl let.
- 3** Form farsen til valnøddestore boller med hænderne. Tril dem i sesamfrøene og tryk godt fast. Steg frikadellerne i ½ spsk olie på en pande 8-10 min. til de er gyldne og gennemstegte. Vend dem jævnligt, så faconen bevares.
- 4** **Tabouleh:** Skær tomat og peberfrugt i små tern og bland dem i bulguren. Tilsæt finthakket mynte, fintsnittet forårsløg, ½ spsk olie og citronsaft og smag til med salt og peber.
- 5** Servér frikadellerne med tabouleh.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Sesamfrø, Soja

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:	3.025 kj / 723 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	29,9 g
heraf mættede fedtsyrer	7,4 g
Kulhydrat	67,4 g
heraf sukkerarter	7,9 g
Protein	46,0 g
Salt	5,2 g
Kostfibre	6,7 g