



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING



# Grillede tyrkiske bøffer med cobansalat og haydari

## Det skal du bruge

125 g bulgur  
½ pose grøntsagsbouillon  
¼ stk citron  
1 fed hvidløg  
¾ pose rasp  
1 pose tyrkisk kryddermix  
300 g hakket oksekød  
1 pakke dild, frisk  
¾ dl græsk yoghurt  
1 stk skoleagurk  
2 stk tomater  
½ stk skalotteløg  
½ tsk chiliflager

## Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Tænd grillen, hvis du ønsker at tilberede retten på grill.
- 2 **Bulgur:** Opløs bouillon i 3 dl vand kogende vand i en gryde. Hæld bulgur i gryden og lad det småkoge i 12 min. under låg.
- 3 **Tyrkiske fars:** Skyl citron og riv skallen fint. Pil og hak hvidløg fint og kom halvdelen i en skål sammen med citronskal, rasp, kryddermix, ½ dl vand og lidt salt. Tilsæt kødet og rør godt sammen. Sæt skålen i køleskabet.
- 4 **Haydari-dressing:** Skyl og hak dild fint. Bland halvdelen af dilden og resten af hvidløget med yoghurt og smag til med lidt salt.
- 5 **Cobansalat:** Skyl agurk og tomat og skær dem i tern. Pil og hak løg fint og bland med agurk og tomat i en skål. Tilsæt resten af dilden, citronsaft, chiliflager (undlad eller reducer mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt), ½ spsk olivenolie og lidt salt og vend rundt.
- 6 **Tyrkiske bøffer** Form farsen til 2 aflange bøffer pr. person. **Grill:** Steg bøfferne 2-3 min. på hver side til de er gennemstegte. **Pande:** Varm lidt olie op til høj varme på en (grill)pande og steg lige som på grill.
- 7 Servér bøfferne med bulgur, cobansalat og haydari.

## 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: 2.759 kj / 659 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 24,9 g  
heraf mættede fedtsyrer 7,4 g

Kulhydrat 66,8 g  
heraf sukkerarter 8,2 g

Protein 42,1 g

Salt 2,2 g

Kostfibre 3,3 g