



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Nordafrikanske salatwraps med ostebrød

Det skal du bruge

½ stk squash
2 stk gulerødder
300 g hakket oksekød
2+1 tsk ras el hanout
1 fed hvidløg
½ dl røde linser
1 stk hjertesalat
2 stk pitabrød
50 g revet cheddar
1 dl creme fraiche

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft). Skyl og tør squash og gulerødder og riv groft.
- 2 Varm olie op i en gryde. Svits kødet til det hele har fået farve og væsken næsten er væk. Tilsæt 2 tsk krydderi og presset hvidløg.
- 3 Tilsæt revet gulerod og squash og vend godt rundt. Tilsæt linser og ½ dl vand og krydr med salt og peber. Rør rundt og lad simre ved lav varme under låg ca. 10 min.
- 4 Skyl og tør salat, skær stokken af og læg bladene ud på et fad. Læg brødene på bagepair på en bageplade og drys med revet ost. Sæt i ovnen 3-4 min. til osten er smeltet.
- 5 Rør creme fraiche og krydderi sammen til dip. Fyld salatbladene med kødfyld, top evt. med en skefuld dip eller servér den til sammen med ostebrød revet i store flager.

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:	3.676 kj / 879 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	34,7 g
heraf mættede fedtsyrer	14,9 g
Kulhydrat	85,0 g
heraf sukkerarter	11,9 g
Protein	56,6 g
Salt	2,2 g
Kostfibre	7,6 g