



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Köfte med tabouleh og tahindip

Det skal du bruge

1 stk rødløg
½ pakke bredbladet persille
300 g hakket oksekød
1 fed hvidløg
½ spsk ras el hanout
100 g bulgur
½ bæger yoghurt naturel
1½ spsk tahin
½ stk citron
1 stk skoleagurk
1 stk tomat
1 pose saltede mandler

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft)
- 2** **Köfte:** Pil og hak løg fint. Skyl og hak persille. Bland kødet med presset hvidløg, ras el hanout, persille (gem lidt til drys), halvdelen af det hakkede løg, salt og peber. Form 2 aflange frikadeller pr. person. Læg de på bagepapir på en bageplade og bag i ovnen ca. 12 min.
- 3** **Bulgur:** Kog bulgur i 2 dl letsaltet vand under låg i 12 min. Løsn det med en gaffel, når det er kogt færdig.
- 4** **Tahindip:** Bland yoghurt og tahin i en skål. Smag til med ½ spsk citronsaft, ½ tsk sukker, salt og peber.
- 5** **Tabuleh:** Skyl agurk og tomat og skær i små tern. Bland 1 spsk citronsaft og 1 spsk olie med tomat, agurk og resten af det hakkede løg. Smag til med salt og peber. Vend bulgur i grøntsagerne.
- 6** Drys köfte med persille og nødder og servér med tabouleh og tahindip.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Nødder, Sesamfrø

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:	3.063 kj / 732 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	38,4 g
heraf mættede fedtsyrer	6,4 g
Kulhydrat	52,5 g
heraf sukkerarter	8,8 g
Protein	44,1 g
Salt	3,1 g
Kostfibre	3,1 g