



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Hakkebøf med avocado-salsa og bulgur

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

125 g bulgur
½ stk lime
300 (450)* g hakket oksekød
2 stk tomater
1 stk avocado
½ pakke mynte, frisk
50 g salatmix napolitana
1 pose let urtedressing

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Bulgur:** Kog bulgur i 3 dl letsaltet vand i 12 min. under låg. Sluk og lad stå på eftervarmen til resten af retten er klar. Riv limeskal og tilsæt sammen med 1 spsk olie til bulguren og vend rundt med en gaffel, så kornene løsnes.
- 2 Hakkebøf:** Form kødet til bøffer ca 1½ cm tykke. Varm lidt olie op ved høj varme på en (grill)pande. Brun bøfferne på begge sider, så de får stegeskorpe. Skru ned til middel varme og steg færdig 4-5 min. på hver side. Krydr med salt og peber.
- 3 Avocado-salsa:** Skyl tomater. Del avocadoen i halve og fjern sten og skræl. Skær avocado og tomat i små bitte tern og vend forsigtigt sammen i en skål. Skyl og hak mynte og vend det i. Dryp saft fra lime over og smag til med salt og peber. Skyl salat.
- 4** Servér bøfferne med bulgur og salsa salat med dressing til **TIP:** Du kan også blande salsaen med bulguren inden servering og servere til.

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:	2.980 kj / 712 kcal (4.157 kj / 993 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	36,3 (61,1)* g
heraf mættede fedtsyrer	9,3 (12,4)* g
Kulhydrat	55,5 g
heraf sukkerarter	6,1 g
Protein	40,9 (55,4)* g
Salt	1,5 (1,6)* g
Kostfibre	5,9 g