



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Indonesiske frikadeller med peanutsauce og tabouleh

Det skal du bruge

1 bundt forårsløg
300 g hakket gris & kalv
1½+½ spsk sojasauce
¼ tsk spidskommen
½ bæger pasteuriseret æg
125 g bulgur
1 pose sesamfrø
1 dl kokosmælk
½ pose hakkede peanuts
½ spsk fiskesauce
½ pose ingefær/hvidløg/chili i olie
½ stk lime
1 stk tomat
1 stk rød peber
½ pakke mynte, frisk

Du skal selv have:

Mel, Olie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Fars:** Skyl og snit forårsløg i tynde skiver. Rør kødet med ½ tsk salt. Tilsæt 1½ spsk soja, ¼ tsk peber, spidskommen, æg, 1½ spsk mel og halvdelen af forårsløget. Rør farsen godt sammen.
- 2 Bulgur:** Kog bulgur i 3 dl vand med lidt salt i 12 min. under låg. Hæld evt. overskydende vand fra og afkøl let.
- 3 Indonesiske frikadeller:** Varm lidt olie op til middel varme på en pande. Form farsen til valnøddestore boller med hænderne. Tril dem i sesamfrøene og tryk dem godt fast. Steg frikadellerne 8-10 min. til de er gyldne og gennemstegte. Vend dem jævnligt, så faconen bevares.
- 4 Spicy peanutsauce:** Hæld kokosmælk i en gryde og varm op ved middel varme. Tilsæt hakkede peanuts, soja, fiskesauce, ingefær/hvidløg/chili olie, ½ spsk sukker (gerne brun farin) og pres saft af halvdelen af lime i. Rør godt sammen og lad det simre 5-10 min. til det er tykt og cremet.
- 5 Tabouleh:** Skyl tomat, peberfrugt og mynte. Hak mynte fint og skær tomat og peberfrugt i små tern. Bland det hele i bulguren sammen med resten af forårsløget. Tilføj lidt olie og smag til med limesaft, salt og peber.
- 6** Servér frikadellerne med tabouleh og spicy peanutsauce.

Allergener

Æg, Fisk, Gluten, Hvede, Jordnødder, Nødder, 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:	3.729 kj / 891 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	45,1 g
heraf mættede fedtsyrer	17,6 g
Kulhydrat	72,4 g
heraf sukkerarter	11,4 g
Protein	48,9 g
Salt	5,1 g
Kostfibre	5,9 g