



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 25 - 35 MIN. TILBEREDNING

# Tyrkisk lahmacun med okse, salat og mynte

## Det skal du bruge

½ dåse kikærter  
1 fed hvidløg  
300 g hakket oksekød  
1 pakke tomatsalsa  
1 tsk spidskommen  
½ pakke bredbladet persille  
4 stk tortilla-wraps  
½ pakke mynte, frisk  
1 dl yoghurt naturel  
1 stk tomat  
½ stk rødløg  
50 g salatmix toscana

## Du skal selv have:

Mel, Olivenolie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1** Ovn: Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2** Kikærter: Dræn kikærterne. Vend dem med salt, peber og ½ spsk olivenolie og fordel dem på en bageplade med bagepapir. Bag dem i 20-25 min. og rør i dem undervejs.
- 3** Lahmacun: Pil og pres hvidløg. Kom halvdelen i en skål sammen med kødet og rør kødet sejt med lidt salt. Tilsæt 1 spsk mel, tomatsalsa, spidskommen, hakket persille og peber. Bland det godt sammen. Læg brødene på bageplader med bagepapir og fordel kødblandingen i et tyndt lag næsten ud til kanten. Bag i ovnen 7-9 min.
- 4** Dressing: Hak mynten og bland den med yoghurt samt resten af hvidløget. Smag til med salt og peber.
- 5** Salat: Skær tomater i tern. Pil rødløg og skær det i både.
- 6** Anret: Fyld tomat, rødløg og salat på brødene. Top dem med dressing og ristede kikærter. Rul brødene og spis.

## 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: 3.236 kJ / 774 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 29,4 g  
heraf mættede fedtsyrer 6,9 g

Kulhydrat 78,5 g  
heraf sukkerarter 13,1 g

Protein 48,8 g

Salt 3,1 g

Kostfibre 8,5 g