



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Hvede con carne

Det skal du bruge

1 stk løg
1 fed hvidløg
1 stk rød peber
300 g hakket oksekød
½ dåse hakkede tomater
½ pose grøntsagsbouillon
125 g hvedekerner
2 poser mexico mix-krydderi
1 dåse chilibønner
½ pakke koriander, frisk
1 dl creme fraiche

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Pil løg og hvidløg og hak det groft. Fjern kerner og frøvæge fra peberfrugt og skær i tern.
- 2 Varm en gryde op med lidt olie. Steg løg, hvidløg og peberfrugt i 2 min. Kom kødet i og steg videre et par min. under omrøring.
- 3 Tilsæt tomat, bouillon, hvedekerner, 3½ dl vand, mexi-krydderi, salt og peber. Kog det under låg i ca. 25 min. til de er møre.
- 4 Tilsæt chilibønner med lage og kog med i 3 min.
- 5 Hak koriander groft. Drys med koriander og servér med en klat creme fraiche på.

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:	3.370 kj / 805 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	28,6 g
heraf mættede fedtsyrer	10,6 g
Kulhydrat	86,6 g
heraf sukkerarter	17,8 g
Protein	50,3 g
Salt	4,1 g
Kostfibre	16,3 g