



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

# Pitabrød med krydret svinekød, kålsalat og hummus

## Det skal du bruge

50 g kålmix  
½+½ stk rødløg  
50 g salatmix napolitana  
½ pose let urtedressing  
300 g hakket gris & kalv  
½ pose tyrkisk kryddermix  
½ pose garam masala  
1 stk skoleagurk  
2 stk pitabrød  
100 g hummus

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft). Du kan også varme pitabrød på brødristeren, så skal du ikke tænde ovnen.
- 2** **Kålsalat:** Kom kålmixen og salatmixen i en skål og vend urtedressing i. Smag til med salt og peber.
- 3** **Krydret kødfars:** Skræl og finhak den halve rødløg. Varm en stegepande op til høj varme og tilsæt lidt olie. Steg kødet og løget i 3–4 minutter, så kødet får lidt stegeskorpe. Tilsæt 2 spsk vand og det tyrkiske krydderi og garam masala-krydderi. Steg videre i et par minutter. Smag til med salt og peber, lad det stå på lav varme indtil servering.
- 4** **Grøntsager:** Skyl og skær agurken i tern. Skræl og skær resten af rødløget fra trin 2 i tynde skiver. Læg løget og agurken i hver sin skål.
- 5** **Pitabrød:** Varm pitabrødene i ovnen eller på brødristeren 3–5 min.
- 6** **Tilbehør:** Servér hummus til retten og fyld pitabrødene efter eget ønske.

## Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, 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: 3.235 kJ / 773 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 34,8 g  
heraf mættede fedtsyrer 13,5 g

Kulhydrat 67,2 g  
heraf sukkerarter 8,1 g

Protein 47,9 g

Salt 3,0 g

Kostfibre 6,0 g