



 2 PORTIONER  5 DAGES HOLDBARHED  15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Oksekødskebab med ajvar relish, bulgur og agurkesalat

Det skal du bruge

125 g bulgur
½ stk løg
300 g hakket oksekød
½ pose paprika
1 fed hvidløg
½ pakke tomatpuré
½ stk rødløg
1 stk skoleagurk
1 dl yoghurt naturel
½-1 pakke ajvar

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Bulgur: Kog bulgur efter anvisningerne på pakken.
- 2** Kebabspyd: Pil og hak løg fint. Bland løg med hakket oksekød, paprika, presset hvidløg, tomatpuré, salt og 1 spsk vand. Form farsen til 2 stk ca. 10 cm lange pølser pr. person. Stik et spyd igennem hver kebab og dryp med lidt olie. Varm lidt olie op på en stegepande. Steg ved høj varme og skru undervejs ned for varmen, indtil de er gennemstegte.
- 3** Agurkesalat: Skyl rødløg og agurk. Skær agurken i mindre stykker og rødløg i skiver. Bland det sammen i en serveringsskål. krydder det med lidt salt og peber.
- 4** Servering: Servér kebabspyd med bulgur, agurkesalat, yoghurt og en skefuld ajvar relish.

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: 2.702 kj / 646 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 26,8 g
heraf mættede fedtsyrer 7,7 g

Kulhydrat 60,0 g
heraf sukkerarter 8,3 g

Protein 41,0 g

Salt 1,2 g

Kostfibre 2,0 g