



2 PORTIONER



2 DAGES HOLDBARHED



20 MIN. TILBEREDNING

Marokkansk lammegryde med kikærtepasta

Det skal du bruge

1 stk squash
1 stk løg
 $\frac{2}{3}$ stk hvidløg solo
100 g kikærtepasta
250 g hakket lammekød
1 spsk ras el hanout
1 drys mynte
2 stk tomater
120 g kikærter
1 dl creme frisk

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Skyl squash og skær den i mindre tern ca. 1½ cm. Pil og hak løg og $\frac{2}{3}$ hvidløg.
- 2 Kog rigeligt vand i en gryde tilsæt ½ tsk salt og bring i kog. Tilsæt pasta og kog uden låg i 5 min.
- 3 Varm lidt olie i en gryde eller sauterpande og svits kødet ved høj varme i 2 min. til det bruner. Rør i det så det deler sig. Tilsæt squash, løg, hvidløg og 1 spsk krydderi. Steg videre i 3 min.
- 4 Skyl og hak mynte. Skyl tomaterne og skær dem i store tern. Tilsæt tomaterne til kød og grøntsager, skru ned og lad simre 1-2 min. Hæld lagen fra kikærterne og skyl dem i koldt vand. Tilsæt 120 g til kødet og lad simre med 1 min. Smag til med salt og peber.
- 5 Hæld vandet fra pastaen og bland det i kødet. Vend godt rundt eller servér pastaen ved siden af.
- 6 Bland 2 spsk creme frisk i kødblandingen lige inden servering og vend godt rundt. Drys med mynte og servér med resten af creme friske til.

Tips:

Kødet har været frosset og må ikke genindfryses.

Allergener

Jordnødder, Mælk, 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:	2.607 kj / 623 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	25,1 g
heraf mættede fedtsyrer	10,5 g
Kulhydrat	54,2 g
heraf sukkerarter	15,5 g
Protein	45,1 g
Salt	1,3 g
Kostfibre	16,3 g