



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

# Middelhavshakkebøf med citrussalat og couscous

## Couscous

125 g couscous  
1/2 pose grøntsagsbouillon  
1/2 spsk olivenolie <sup>b</sup>  
2 1/2 dl kogende vand <sup>b</sup>

## Middelhavshakkebøf

1 fed hvidløg  
300 g hakket oksekød  
1/2 pose ras el hanout  
1/2 spsk tomatpuré  
1/4 tsk chiliflager  
1/2 spsk vand <sup>b</sup>

## Citrussalat

1/2 stk lime  
1/2 stk grapefrugt  
1/2 stk rødløg  
1 stk hjertesalat  
1/2 spsk honning  
1/4 tsk chiliflager  
1/2 spsk olivenolie <sup>b</sup>

**Det skal du have**  
salt <sup>b</sup>

<sup>b</sup> basisvare

- 1. Couscous:** Kom couscous i en skål og bland godt sammen med olivenolie. Opløs bouillon i kogende vand og hæld over couscous. Dæk skålen med madfilm eller et låg og lad det trække i 15 min. Riv det fra hinanden med en gaffel eller et piskeris.
- 2. Middelhavshakkebøf:** Pil og pres hvidløg. Kom kødet i en skål og bland med ras el hanout, tomatpuré, hvidløg, chili flager, vand og lidt salt. Varm en stegepande op med lidt olivenolie. Form 2 små bøffer til hver og steg dem ved middelhøj varme ca. 4 min. på hver side.
- 3. Citrussalat:** Skyl lime og riv skallen fint. Skræl grapefrugten med en skarp kniv ved at skære top og bund af og derefter ned langs siden mellem frugtkød og skal hele vejen rundt. Skær frugtkødet i både mellem lamellerne og sæt til side. Pil rødløg, skær i tynde skiver og kom i en skål. Skyl salaten og pluk den groft. Bland limeskal, grapefrugt, salat, rødløg, honning, olivenolie, lidt salt og chili efter smag.
- 4.** Skær resten limen i både. Servér hakkebøffen med citrussalat, couscous og limebåde.