



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

🕒 25 - 35 min 👤 2 PORTIONER 📅 5 DAGES HOLDBARHED

Kofta med grøn bulgur og grøn dip

Kofta

300 g hakket oksekød
½ pk mynte, frisk
½ pk bredbladet persille
¼ pose ras el hanout
1 spsk mel* ^b

Grøn bulgur

125 g bulgur
½ pose grøntsagsbouillon
150 g slikærter (sugar snaps)
1 stk skoleagurk
mynte, frisk
bredbladet persille
1 spsk hvidvinseddike
½ spsk olivenolie ^b

Slikærte dip

1 bæger yoghurt naturel
slikærter (sugar snaps)

Det skal du selv have

salt ^b
peber ^b
olie ^b

^b basisvare

- 1. Kofta fars:** Rør kødet med lidt salt. Skyl, tør og hak mynte og persille. Bland kødet med halvdelen af krydderurterne (gem resterne til senere), Ras el hanout, mel og lidt peber. Rør godt og lad det hvile 5 min.
- 2. Bulgur:** Kog bulgur som anvist på pakken med bouillon.
- 3. Kofta:** Form farsen til ca. 5 små kødboller pr. person og steg dem i olie ved jævn varme ca. 8 min. Ryst jævnlgt panden, så de forbliver runde.
- 4. Grøn bulgur:** Skold slikærterne i kogende vand og skyl i koldt vand lige bagefter. Skær halvdelen i 1 cm stykker (resten skal bruges til ærtedippen). Skyl agurk og skær den i små tern. Bland slikærter, agurk, resten mynte og persille med bulgur. Vend det med hvidvinseddike og olivenolie og smag til med salt og peber.
- 5. Slikærte dip:** Blend yoghurt med resten af slikærterne med en stavblender. Smag cremen til med lidt Ras el hanout, salt og peber.
- 6.** Servér ærtedippen til kofta sammen med grøn bulgur.



TIPS!

Brug en ske dyppet i et glas med koldt vand til at forme farsen, så slipper den nemmere.

* Du kan udskifte ingrediensen med et alleraivenligt alternativ