



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Albondigas med chorizo og ris

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt 2+. De varer, der kun er angivet med én mængde, gælder for både 2 personer og 2+ personer.*

200 g ris hvide
35 g chorizo-pølse
300 (450)* g hakket oksekød
1 stk løg
1 stk hvidløg solo
1½ tsk paprika, røget
¾ dl hvidvin
1 drys persille, bredbladet
1 bæger æg pasteuriseret
1 dåse hakkede tomater
1 tsk herbes de provence
2 tsk paprika

Du skal selv have:

Mel, Olivenolie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1** **Ris:** Kog ris i 3½ dl vand med lidt salt i 12 min. med låg. Sluk og lad trække under låg til resten af retten er færdig.
- 2** **Grønt:** Pil løg og hvidløg. Pres hvidløg og hak løg fint. Skyl persille og hak det groft.
- 3** **Kødboller:** Hak chorizoen meget fint. Bland oksekødet med lidt salt og peber og rør det sejt. Tilsæt 1 tsk røget paprika, 1 tsk paprika, 1 spsk mel, æg, halvdelen af hvidløget, halvdelen af løget, chorizo og 1½ spsk hvidvin. Rør det godt sammen og lav boller på størrelse med en femkrone. Varm en stegepande med lidt olivenolie og steg bollerne i ca. 5 min. Vend dem undervejs. Tag dem op på en tallerken.
- 4** **Tomatsauce:** Kom lidt mere olivenolie på den samme pande. Steg resten af løg og hvidløg et par minutter uden det tager farve. Kom ½ dl hvidvin ved og kog ned til det halve. Tilsæt tomater, 1 tsk paprika, 1 tsk røget paprika, herb de provence og smag til med salt, peber og lidt sukker. Lad det simre 5 min. Kom kødbollerne i og kog videre under låg i 5-7 min.
- 5** **Anret:** Kom persillen i kødbollerne og servér med ris.

Allergener

Æg, Mælk, Soja, Svovldioxid

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:	3.580 kj / 856 kcal (4.098 kj / 979 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	27,2 (34,5)* g
heraf mættede fedtsyrer	8,6 (10,7)* g
Kulhydrat	101,8 g
heraf sukkerarter	14,4 g
Protein	50,8 (65,4)* g
Salt	2,3 (2,4)* g
Kostfibre	7,4 g