



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Fyldig tyrkisk landsuppe med oksekød

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

1 stk løg
1 fed hvidløg
2 stk tomater
1 stk rød peber
300 (450)* g hakket oksekød
1 pakke tyrkisk kryddermix
1 dåse hakkede tomater
2 tsk paprika
125 g bulgur
1 pose grøntsagsbouillon
50 g babyspinat
1 dl græsk yoghurt

Du skal selv have:

Olie, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Pil og hak løg og hvidløg fint. Skyl tomat og peberfrugt og skær i små tern.
- 2 Varm lidt olie godt op i en stor gryde. Svits løgene og hvidløg til de er gyldne. Kom kød og kryddermix i gryden og svits til det har skiftet farve.
- 3 Tilsæt begge slags tomater, paprika, peberfrugt, bulgur, bouillon, 7 dl kogende vand og lidt salt. Bring i kog, rør rundt og lad retten småkoge under låg i 14 min.
- 4 Skyl spinat, kom i gryden og rør det rundt.
- 5 Top suppen med yoghurt og servér rygende varm.

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: 3.392 kj / 811 kcal
(3.909 kj / 934 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 36,6 (43,8)* g
heraf mættede fedtsyrer 9,0 (11,1)* g

Kulhydrat 74,7 g
heraf sukkerarter 22,5 g

Protein 45,7 (60,3)* g

Salt 4,0 (4,1)* g

Kostfibre 8,2 g