



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Pita med kebabkrydret oksekød, chili og hvidløgsdressing

Det skal du bruge

1 stk rødløg
1½+½ tsk æbleeddike
300 g hakket oksekød
1 pose mexican mix-krydderi
1+¼ tsk ras el hanout
1 fed hvidløg
½ tsk chiliflager
½ pakke tomatpuré
½ dl yoghurt naturel
1 stk hjertesalat
1 stk tomat
2 stk pitabrød

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Syltede rødløg:** Pil løg, halvér og skær i tynde både. Kom dem i en skål og tilsæt 1½ tsk æbleeddike, ½ spsk sukker, lidt salt og peber. Vend det godt rundt og lad det trække.
- 2 Kebabkrydret oksekød:** Varm lidt olie op på en stegepande ved høj varme. Kom kødet på i ét stykke og lad det brune 1-2 min. Del det fra hinanden og tilsæt mexican-krydderi, første del af ras el hanout og salt og peber. Steg videre 2-3 min. Kom 1½ spsk vand på, rør rundt og sæt til side.
- 3 Chili:** Pil og pres hvidløg. Varm 1½ spsk olie i en lille gryde og steg chili flager (reducér mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt) og halvdelen af hvidløget i ca. 30 sek. uden det tager farve. Tag gryden af og tilsæt æbleeddike, ras el hanout, tomatpuré, lidt salt og peber. Rør godt rundt, kom i en skål og sæt på køl.
- 4 Hvidløgsdressing:** Rør yoghurt med resten af hvidløget. Smag til med salt og peber.
- 5 Salat:** Skyl salat og tomat. Skær salat i strimler og tomat i tern.
- 6** Lun brødene på brødristeren. Fyld dem kød, salat, tomat og rødløg og top med hvidløgsdressing. Servér chilien til.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, 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: 3.000 kJ / 717 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 29,7 g
heraf mættede fedtsyrer 5,7 g

Kulhydrat 70,3 g
heraf sukkerarter 12,0 g

Protein 42,1 g

Salt 3,2 g

Kostfibre 4,9 g