Bolognese med pärlcouscous

mozzarella och basilika

BARNVÄNLIG SNABBLAGAD 25-30 minuter

G

Morot

Lök

Tomat

Vitlöksklyfta

Köttbuljong

Pärlcouscous

Nötfärs

Tomatsås

Basilika

Riven Mozzarella

Nu kör vi

Glöm inte att tvätta händerna i 20 sekunder innan du sätter igång. Skölj därefter grönsaker, frukt och örter. Var även noggrann med att tvätta händer och köksredskap direkt efter hantering av rått kött och rå fisk.

Köksredskap

Skärbräda, stekpanna, kastrull

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, vatten

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Morot	1 st	2 st
Lök	1 st	2 st
Vitlöksklyfta	3 st	6 st
Tomat	1 st	2 st
Vatten* (till couscous)	350 ml	700 ml
Köttbuljong	4 g	8 g
Pärlcouscous **13**)	170 g	335 g
Nötfärs	250 g	500 g
Tomatsås **14**)	1 paket	2 paket
Basilika	1 påse	1 påse
Riven mozzarella **7**)	50 g	100 g
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

**Skafferivaror*

Näringsvärde *(Beräknat på otillagade ingredienser)*

	PER 100 G	PER PORTION 540 G
Energi	570 kj/136 kcal	3075 kj/735 kcal
Fett	4 g	24 g
Varav mättat fett	2 g	11 g
Kolhydrat	15 g	81 g
Varav sockerarter	6 g	30 g
Protein	8 g	45 g
Fiber	2 g	8 g
Salt	0,5 g	2,9 g

Allergener

7) *Mjölk* **13**) *Gluten* **14**) *Sulfiter*

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergener och eventuella spår av allergener. Observera att näringsinformationen på receptkortet kan komma att ändras om ingredienser har bytts ut eller förändrats.

Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | **hej@hellofresh.se**

2020-V30

HelloFRESH

1. Förbered grönsaker

Finhacka oskalad **morot**.

Finhacka **lök** och **vitlök**.

Grovhacka **tomat**.

2. Koka pärlcouscous

Koka upp **vatten*** (se ingredienslistan) och **köttbuljong** i en medelstor kastrull.

Tillsätt **pärlcouscous** och koka i 10-12 min, eller tills **couscousen** är mjuk med lite tuggmotstånd kvar.

3. Fräs grönsaker

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stor stekpanna på medelhög värme. Fräs **lök**, **morots**- och **tomatbitar** i 3-4 min.

4. Koka köttfärssås

Tillsätt **nötfärs** och **vitlök**, hacka sönder med stekspaden och stek i 3-4 min, eller tills **färsen** har fått färg.

Tillsätt **tomatsås** och **vatten*** [½ dl, 2 pers | 1 dl, 4 pers]. Låt sjuda i 2-3 min, eller tills såsen tjocknat något.

VIKTIGT: *Köttfärsen är färdiglagad när köttet är genomstekt och utan inslag av rosa.*

5. Hacka basilika

Grovhacka **basilikabladen**.

Rör ner **hälften** av **basilikan** när såsen har fått sjuda. Smaksätt även med en nypa **salt*** och **peppar***.

6. Servera

Fördela **pärlcouscous** och **köttfärssås** mellan era tallrikar.

Toppa med **mozzarella** och garnera med den återstående **basilika**.

Smaklig måltid!

HELLO KÖTTFÄRS!

Liten köttfärsskola för stora och små: Ska man steka mycket färs bör man steka i omgångar, annars släpper färsen ifrån sig för mycket vätska och köttet blir kokt, grått och segt.