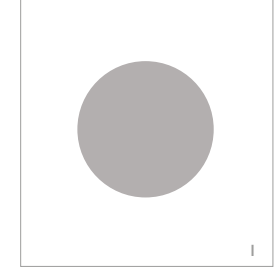




# Koftasbiffar

med apelsintabbouleh och citrondressing

**BARNVÄNLIG** 35-40 minuter



Tranbär



Kycklingbuljong



Couscous



Mynta



Vitlöksklyfta



Nötfärs



Kryddmix



Panko Ströbröd



Tomat



Gurka



Bladpersilja



Apelsin



Gräddfil



Citron



## 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.

### Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, vatten, ägg

### Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Tranbär	20 g	40 g
Couscous <b>13</b> )	150 g	300 g
Kycklingbuljong	4 g	8 g
Vatten*	300 ml	600 ml
Mynta	1 påse	1 påse
Vitlöksklyfta	1 st	2 st
Nötfärs	250 g	500 g
Central American Style kryddmix (stark!)	8 g	16 g
Ägg* <b>8</b> ) (steg 3)	1 st	2 st
Panko ströbröd <b>13</b> )	30 g	50 g
Tomat	1 st	2 st
Gurka	1 st	1 st
Bladpersilja	1 påse	1 påse
Apelsin	1 st	2 st
Gräddfil <b>7</b> )	75 g	150 g
Citron	1 st	1 st
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

\*Skafferivaror

### Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100 G	PER PORTION 581 G
Energi	506 kj/121 kcal	2937 kj/702 kcal
Fett	4 g	22 g
Varav mättat fett	2 g	10 g
Kolhydrat	13 g	74 g
Varav sockerarter	6 g	33 g
Protein	7 g	41 g
Fiber	2 g	9 g
Salt	0,4 g	2,1 g

### Allergener

7) Mjök 8) Ägg 13) Gluten

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

**Kycklingbuljong ingredienser:** Kycklingspad (vatten, kycklingspad), smaksättning, glukosirap, salt, jästextrakt, färg (enkel karamell), socker

### Vi gillar feedback. Hör av dig!

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



## 1. Laga couscous

Koka upp **vatten\*** i en **vattenkokare**.

Blanda **tranbär**, **couscous** och **kycklingbuljong** i en skål. Häll över det kokande **vattnet\*** (se ingredienslistan), täck med lock eller tallrik och sätt åt sidan.



## 4. Förbered tabbouleh

Finhacka **tomat**, **gurka** och **persilja**.

Skär av ändarna på **apelsinen** och skala den med en vass kniv. Halvera på längden, ta bort det vita köttet på insidan och eventuella kärnor. Skär **apelsinen** 1 cm stora bitar.

Rör i **tomat**, **gurka**, **persilja** och **apelsin** tillsammans med **couscousen**.

### TIPS!

Ha i åtanke att couscousen ska vara ljummen innan ni blandar själva apelsintabbouleh.



## 2. Blanda köttfärs

Finhacka **mynta**. Finriv **vitlök**.

Blanda **nötfärs**, **Central American Style kryddmix (stark!)**, **mynta**, **ägg\***, **panko** och **vitlök** i en bunke. Krydda med en generös nypa **salt\*** och **peppar\***.

Rulla **färsen** till 3 avlånga **koftasbiffar** per person.



## 5. Blanda dressing

Blanda **gräddfil**, en generös skvätt **citronjuice**, en nypa **salt\*** and **peppar\*** till en dressing.



## 3. Stek koftasbiffar

Hetta upp en skvätt **olivolja\*** i en stekpanna på medelhög värme. Stek **biffarna** i 11-12 min, vänd dem regelbundet, tills de har fått en jämn stekyta.

**VIKTIGT:** Koftasbiffarna är färdiga när köttet är genomstekt och utan inslag av rosa.



## 6. Servera

Fördela **apelsintabbouleh** mellan er tallrikar. Placera med **koftasbiffarna** ovanpå och servera med **citrodressing**.

## Smaklig måltid!