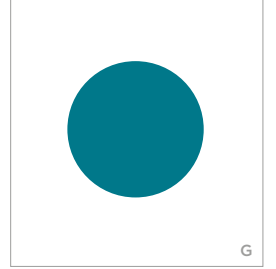


Fläskkotlett med morots Couscous och dukkah

15-25 minuter



Körsbärstomater



Morot



Vitlöksklyfta



Dukkah



Fläskkotlett



Grönsaksbuljong



Couscous



Spenat



Mandlar



Bladpersilja



Gräddfil

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, stekpannor/kastrull, bakplåt, vitlökspress, rivjärn

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, vatten

Ingredienser

	2 Pers.	4 Pers.
Körbärstomater	½ paket	1 paket
Morot	1 st	2 st
Vitlöksklyfta	2 st	3 st
Fläskkotlett, hel	300 g	600 g
Dukkah 1) 2) 3) 10)	15 g	30 g
Vatten* (steg 1)	250 ml	500 ml
Grönsaksbuljong 10)	4 g	8 g
Couscous 13)	100 g	200 g
Spenat	½ påse	1 påse
Bladpersilja	1 påse	1 påse
Mandlar 2)	20 g	40 g
Gräddfil 7)	75 g	150 g

Salt*, Peppar*, Olivolja* efter smak & behov

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 394 g
Energi	612 kJ/146 kcal	2410 kJ/576 kcal
Fett	6 g	22 g
Varav mättat fett	2 g	7 g
Kolhydrat	12 g	47 g
Varav sockerarter	2 g	8 g
Protein	11 g	43 g
Fiber	2 g	7 g
Salt	0,2 g	0,9 g

Allergener

1) Jordnötter **2)** Nötter **3)** Sesam **7)** Mjöl **10)** Selleri **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.

Dukkah ingredienser: Sesamfrön, mandel, jordnötter, valnötter, hasselnötter, frön (pumpa, solros, vallmo), koriander, timjan, kummin, cayenne, paprika, svartpeppar, selleri, havsalt

Grönsaksbuljong ingredienser: Vegetabiliskt späd (vatten, lök, morotsextrakt, tomat, rotselleri, örter, vitlök, kryddor), salt, glukossirap, maltosdextrin, jästextrakt, socker, smakämnen, rapsolja

Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se
2020-V41



Förbered råvaror

Sätt ugnen på 220°C/200°C varmluft.

Halvera **körbärstomater** [½ paket, 2 pers].

Riv oskalad **morot**.

Finhacka eller pressa **vitlök**.

Skär **fläskkött** i tunna kotletter - 2 st/person - på en separat skärbräda.



Stek kotletter

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stor stekpanna på medelhög värme. Stek **kotletter** i 2-3 min på varje sida tills det är genomstekt. Krydda med en nypa **salt*** och **peppar***. Lägg över **köttet** på en tallrik för att vila i 5 min.

VIKTIGT: Kotletterna är färdiglagade när köttet är utan inslag av rosa.



Rosta tomater

Placera **körbärstomater** på ena sidan av en plåt med bakplåtspapper. Ringla över **olivolja*** och krydda med en nypa **salt*** och **peppar***. Rosta i ugnen i 10-12 min tills de börjar bli mjuka.

När det återstår 5 min av tillagningstiden, håll **dukkah** på den andra **halvan** av plåten och rosta i ugnen de återstående 5 min.



Blanda couscoussallad

Grovhacka **spenat**, **persilja** och **mandlar**.

När **couscousen** är klar, rör ner **körbärstomater**, **spenat** och **hälften** av **persiljan**. Krydda med en nypa **salt*** och **peppar*** och rör om.



Koka morotscouscous

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en medelstor kastrull på medelhög värme. Tillsätt **morotsriv** och **vitlök** och fräs i 2-3 min.

Tillsätt **vatten*** (se ingredienslistan) och **grönsaksbuljong** och koka upp.

Rör i **couscous** och en skvätt **olivolja***, ta kastrullen av från värmen och låt stå under lock i 5 min, eller tills vattnet har absorberats. Fluffa sedan upp **couscousen** med en gaffel.



6. Servera

Fördela **morotscouscous** och **fläskkotletter** mellan era tallrikar. Skeda över eventuell **köttsaft** från tallriken.

Strö över **rostad dukkah** och garnera med resterande **persilja**. Servera med en klick **gräddfil**.

Smaklig måltid!