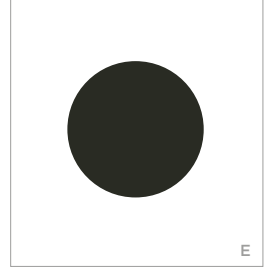


# Kikärtstagine med persilje- och vitlöksbröd

35-45 minuter



Lök



Paprika



Kikärter



Baharat Kryddmix



Dukkah



Krossade Tomater



Grönsaksbuljong



Tranbär



Bladpersilja



Vitlöksklyfta



Baguette

## Nu kör vi

Glöm inte att tvätta händerna i 20 sekunder innan du sätter igång. Skölj därefter grönsaker, frukt och örter.

## Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, vatten, smör

## Ingredienser

	2 Pers.	4 Pers.
Smör* 7)	20 g	40 g
Lök	1 st	1 st
Röd paprika	1 st	2 st
Kikärtor	1 paket	2 paket
Baharat kryddmix	2 g	4 g
Dukkah 1) 2) 3) 10)	15 g	30 g
Krossade tomater	1 paket	2 paket
Grönsaksbuljong 10)	4 g	8 g
Vatten*	1-2 dl	2-3 dl
Tranbär 15) 16)	20 g	40 g
Bladpersilja	1 påse	1 påse
Vitlöksklyfta	1 st	2 st
Stenugnsbakad baguette 13) 17)	½ st	1 st
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

\*Skafferivaror

## Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 540 g
Energi	418 kJ/100 kcal	2257 kJ/540 kcal
Fett	3 g	16 g
Varav mättat fett	1 g	6 g
Kolhydrat	13 g	71 g
Varav sockerarter	5 g	26 g
Protein	3 g	18 g
Fiber	3 g	17 g
Salt	½ g	2,7 g

## Allergener

1) Jordnötter 2) Nötter 3) Sesam 10) Selleri 13) Gluten Kan innehålla spår av: 15) Jordnötter 16) Nötter 17) Sesam

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.

**Baharat kryddmix ingredienser:** Kanel, muskotnöt, kryddnejlika, svartpeppar, ingefära

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

**Grönsaksbuljong ingredienser:** Vegetabiliskt spad (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-V44



## Förbered grönsaker

Sätt ugnen på 220°C/200°C varmluft.

Ställ fram **smör\*** på köksbänken så det blir rumstempererat.

Finhacka **lök**.

Kärna ur och finhacka **paprika**.

Skölj **kikärtor** i en sil under kallt **vatten**.



## Fräs grönsaker

Hetta upp en skvätt **olivolja\*** i en kastrull på hög värme. Fräs **lök, paprika, baharat** och **dukkah** i 3-4 min under omrörning.



## Låt tagine sjuda

Sänk till medelvärme.

Tillsätt **kikärtor, krossade tomater, grönsaksbuljong, vatten\*** (se ingredienslistan) och **tranbär** i kastrullen.

Låt sjuda i 10-15 min. Krydda med **salt\*** och **peppar\*** efter smak.



## Blanda vitlökssmör

Finhacka **persilja**. Pressa **vitlök**.

Blanda **vitlök, smör\***, **hälften** av **persiljan**, en nypa **salt\*** och **peppar\*** i en skål.

Lägg resterande **persilja** i din tagine och rör om.



## Värm bröd

Halvera **baguetten** [½ st, 2 pers] på längden. Skär varje **halva** i 5-6 skivor och bre dem med **vitlökssmör**.

Placera **skivorna** på en plåt med bakplåtspapper. Värm upp i ugnen, 6-7 min.

**TIPS:** Vill du göra brödet ännu godare, ringla över lite olivolja innan du sätter in det i ugnen.



## 6. Servera

Sleva upp **taginen** i varsin djup tallrik och avnjut tillsammans med det varma **vitlöksbrödet**.

## Smaklig måltid!

### Hello tagine!

Tagine är en nordafrikansk klassiker där kryddorna och kombinationen av söta och sura smaker står i fokus. Oavsett om du lagar den med kött eller grönsaker är basen på tomat samt torkad frukt ett måste.